Sumário

À Deusa do Conhecimento e das Artes | 06

Pensando com o Corpo | 10
Paripūrna Navāsana
Gustavo Ponce

Arte nos Vedas | 14
Gloria Arieira

Dança, Teatro e Música | 19
Sri Dhira Chaitanya e
Swamini Pramananda Saraswati

Yoga, Música e Som | 24
Julio Falavigna

Trajes e Ornamentação | 32
Sri Dhira Chaitanya e
Swamini Pramananda Saraswati

Satsanga Online
38 | O que é *Samādhi*
Jonas Masetti

43 | Arte Sagrada Hindu
Pedro Kupfer

56 | Arte e Yoga
Tales Nunes

60 | O Conceito de Sucesso
Swami Dayananda Saraswati

Yoga na Prática
77 | Arte, Yoga e Contemplação

Simbolismo e Autoconhecimento
85 | O simbolismo dos rios na Tradição Védica
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Daniel Barcellos Ellwanger
www.flickr.com/
danielbarcellosellwanger

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

YOGA E MEDITAÇÃO NA SAÚDE

I Conferência Brasileira de Yogaterapia

Encontro de pesquisadores da Medicina Integrativa.

14 a 17 Novembro

Centro de Yoga Montanha Encantada
Garopaba SC Brasil

Timothy McCall
Médico renomado na Integração do Yoga na Saúde, EUA. Autor do Best Seller "Yoga as Medicine."

Denise Menezes
Neurologista, Homeopata e Acupunturista. Professora de neurologia e meditação.

Gilson Luis Roberto
Presidente da Associação Médico-Espírita do RS. Médico dedicado ao estudo, pesquisa e prática da Meditação.

Rita Tocantins
Ginecologista. Professora de Homeopatia na Ass. Paulista de Homeopatia. Professora de Ayurveda na Humaniversidade Holística/SP e no Instituto Naradeva Shala/SP.

Roberto Simões
Coautor do Livro "Neurofisiologia da Meditação", investigação profunda sobre a ciência da meditação.

Joseph e Lilian Le Page
Diretores do Integrative Yoga Therapy, EUA - escola de Yogaterapia reconhecida no Brasil e no mundo. Há 10 anos oferecem Yogaterapia em parceria com a rede de Saúde Pública/SC.

Rui Afonso
Mestrado sobre "Yoga como tratamento complementar da insônia em mulheres no climatério."

Homenageado:
Prof. Hermógenes.
Pioneiro da Yogaterapia no Brasil e autor do livro *Autoperfeição com Hatha Yoga.*
Representado por *Thiago Leão*, neto, discípulo e continuador da obra.

Danilo Santaella
Bacharel em Educação Física.
Especialista em Yoga.
Mestre em Fisiopatologia Experimental.
Doutor em Pneumologia.
Pós-Doutorando em Neurociências.

Palestras - Práticas de Yoga - Yoga Restaurativa - Yoga Nidra - Meditação com Mudras.
Exposição permanente de projetos de Yogaterapia.

Apoio

Oficina de Saúde

BEM ESTAR
QUALIDADE DE VIDA

Realização

10 ANOS
Centro de Yoga
Montanha Encantada

facebook.com/
CentroYogaMontanhaEncantada
programas@yogaencantada.org
yogaencantada.org - 48 3254.2112

Editorial

Tudo o que é vivo busca a vida, a expansão. As plantas, ao crescerem em direção ao sol em busca da luz, e ao mesmo tempo ao expandirem as suas raízes sob a terra procurando por água e nutrientes, estão nesse movimento de manutenção e expansão da vida. Quando olhamos para os seres vivos separadamente, percebemos que todos estão num movimento contínuo, movidos pela manutenção da vida. Das moléculas do nosso corpo, ao nosso organismo como um todo, da semente que fecunda, à planta que cresce em direção ao sol.

Quando, contudo, ampliamos o olhar sobre todos os seres vivos, vendo-os como parte integrante de um mesmo e único organismo, o que percebemos é uma dança exuberante cujo sentido não é a sobrevivência, pois, na unidade, a vida não se vê ameaçada. O sentido é o encantamento. Vista dessa maneira, a vida se torna um grande jogo, uma eterna dança que cria formas e que, vibrante, está presente em tudo o que vemos.

A vida, então, é uma grande obra que nos inclui não apenas como objetos, mas também como consciência e força criativa. Somos a curva do universo sobre ele mesmo, olhos que contemplam a própria criação. Nesse sentido, o universo inteiro deve ser reconhecido como sagrado, como uma grande arte. E a nossa vida, como parte dela, é a nossa contribuição pessoal, que construímos dia-a-dia, com o pincel e as linhas desenhadas por nossas ações e pensamentos. Reconhecendo, a cada momento, o milagre que é viver e ter a oportunidade de estar consciente, de contemplar a criação como parte integrante dela.

Tanto a arte quanto o Yoga tem relação com essa percepção da unidade da vida, que é a própria contemplação. O Yoga pode conduzir às sutilezas da contemplação, de onde a arte nasce como força criativa. A inspiração artística pode ser comparada à chama da vida, à força criativa da vida que está presente em cada um de nós. Todos nós ansiamos por elevação, por eternidade, por criação. Todos nós ansiamos por uma totalidade que já somos. A fonte de impulso e de criação artística é a mesma fonte para a qual o Yoga aponta, para a qual o Yoga nos leva, nós mesmos.

Essa edição é dedicada à arte e a sua relação com o Yoga, ao papel da arte na nossa vida e a relação da arte com o sagrado na cultura védica. Sempre quisemos trazer esse tema às nossas páginas. E não é à toa que ele veio exatamente nessa edição, um tema especial para um momento especial. Essa é a edição 40, o nosso ano 10. São 40 edições levando o conhecimento do Yoga para professores e praticantes do Brasil e de Portugal. Uma verdadeira biblioteca de Yoga. Temos muito a agradecer a todos os colaboradores que já passaram por esse projeto e a todos os que continuam nele. E especialmente a você, leitor, que faz parte desse projeto.

Espero que os desenhos, letras e curvas desenhadas nesses papéis levem-no a algumas alturas talvez antes ainda não contempladas, em você mesmo.

Tales Nunes

À Deusa do Conhecimento
e das Artes

वाणि वरदायिके वाग्विलासिनि सरस्वति ।
परिमलवेणि वेदनायिके पादनमस्ते ॥

vāṇi varadāyike vāgvilāsini sarasvati
varimalaveṇi vedanāyike pādanamaste

Ó Sarasvati, deusa da música, das artes, da clara comunicação, protetora dos Vedas, de seus cabelos em trança emana suave fragrância, me entrego aos seus pés, me abençoe.

Dentro do panteão dos deuses da mitologia hindu, Sarasvatī exerce um papel importante simbolizando todo tipo de conhecimento. Consorte de Brahmā, símbolo da criação, ela representa o poder criativo do conhecimento. Em geral as deidades femininas representam o poder, *Śakti*, necessário a seu consorte masculino.

A iconografia de Sarasvatī evidencia sua simbologia quando, em uma de suas mãos, o conhecimento é representado pelos Vedas na forma de folhas de palmeiras (onde os textos eram escritos antigamente). Muitas vezes a prática espiritual é aludida quando Sarasvatī é retratada segurando uma *japamālā* (guirlanda de contas usada para a repetição de mantras). Em vários textos, a repetição de mantras é citada como sendo a melhor das meditações. Talvez a característica mais marcante da iconografia de Sarasvatī seja a *vīṇā*, instrumento de cordas indiano. A *vīṇā* representa não só a música, mas todo tipo de arte ou conhecimento artístico.

A reverência à Sarasvatī está presente no cotidiano da transmissão do conhecimento tradicional indiano, seja ele artístico ou não. É comum uma oração à Sarasvatī antes do começo de qualquer aula. Em especial, é costume, no começo de uma apresentação de dança, por exemplo, uma lamparina de óleo ser acesa. A luz é comumente um símbolo do conhecimento, ela dispersa a escuridão da ignorância. Quando cada dançarino ou dançarina entra em palco a lamparina é reverenciada, geralmente com o gesto de aproximar as palmas das mãos da chama e em seguida levá-las aos olhos. Esse gesto de, simbolicamente, trazer luz aos olhos é como que uma oração ou um pedido por conhecimento e também um reconhecimento e agradecimento pelo conhecimento recebido.

O famoso festival de *Navarātri* (nove noites) é celebrado anualmente em homenagem às deidades femininas. Durante os três primeiros dias Durgā é reverenciada, nos três dias seguintes, Lakṣmī e nos três últimos Sarasvatī. Nessa época é comum a realização de um ritual de adoração à Sarasvatī (*Sarasvatī Pūjā*) onde vários objetos são reverenciados. Dentre esses objetos temos livros e cadernos, máquinas, como carros e eletrodomésticos e também instrumentos musicais. É um momento para lembrar de toda criatividade e conhecimento envolvidos na construção desses objetos.

Paula Ornelas é professora de Sânscrito no Rio de Janeiro
paula.ornelas@globo.bom

Tradução dos versos em sânscrito para o português por Gloria Arieira.

SHRI YOGA DEVI

Curso de Formação em Yoga – 2014
Campina Grande, Paraíba

Um mergulho na cultura milenar do Yoga

Este é um curso profundo sobre Yoga, de acordo com a tradição indiana.

Você vai se familiarizar com todos os aspectos do Yoga – físicos e espirituais.

Ensinamentos teóricos baseados nos textos tradicionais, acompanhados de práticas e de vivências intensas.

Para quem deseja se dedicar ao ensino de Yoga, este curso fornecerá uma base sólida.

Para quem deseja um aperfeiçoamento pessoal, este curso será uma transformação de sua vida.

shri.yoga.devi@gmail.com
www.shri-yoga-devi.org

Pensando com o Corpo

por Gustavo Ponce

Paripūrna Navāsana

Paripūrna - total, completo | *Nava* bote | *āsana,* postura

10

Na realidade essa postura é uma variação de *daṇḍāsana*. É excelente para fortalecer toda a região abdominal, a lombar e os órgãos internos abdominais. Pode ser incluída em praticamente qualquer sequência, mas não é conveniente iniciar a prática com posturas como essa. É recomendável fazê-la pelo menos três vezes e mantê-la o maior

tempo possível. Aos iniciantes é recomendável usar uma cinta, para que se acostumem com a execução desse *āsana*.

Execução

- Una os joelhos na altura do peito e equilibre-se sobre seus ísquios.

- Estenda as pernas lentamente.

- As mãos devem ficar na linha dos ombros e os braços paralelos ao solo.

- O olhar deve passar sobre os dedos dos pés.

- Aprenda a manter o equilíbrio sem que colapse a coluna ou o peito.

Foco anatômico

Parece com um bote flutuando na água. Os braços formam os lados do bote onde se colocam os remos; as pernas e o torso formam o casco.

Essa postura fortalece o psoas e o quadríceps, assim como o abdômen e os músculos das costas.

Os músculos psoas, pectíneos, sartórios e reto femorais flexionam a bacia o tronco para levantar as pernas a 30 graus ou mais. (O ideal é que os pés fiquem sobre a linha da cabeça). Os reto abdominais, que correm desde o púbis ate o peito, flexionam o tronco. Os quadríceps estendem os joelhos. Os adutores na parte interna das

coxas juntam os joelhos. Os músculos eretores da coluna junto com os romboides (que conectam as escápulas na coluna) aproximam os ombros e os abaixam. Os peitorais menores, situados abaixo dos peitorais maiores, erguem a caixa torácica abrindo o peito. Os tríceps estendem os cotovelos.

Benefícios de navāsana

- Tonifica os músculos abdominais.

- Tonifica os órgãos abdominais, pois estimula a circulação nessa região.

- Fortalece o pescoço e estimula o funcionamento da tireóide.

12

Ardha Navāsana

A grande diferença desse *āsana* com *paripūrna navāsana* está no fato de que toda a região lombar está apoiada firmemente no solo, o que evita possíveis lesões nessa parte do corpo.

Execução

- Mantenha os dedos dos pés e os olhos na mesma linha.

- Respire lenta e suavemente.

- Repita essa postura pelo menos três vezes e mantenha cada vez o maior tempo possível.

Benefícios

São similares ao *parpūrna navāsana*. Desenvolve ainda a força de vontade ao permanecer na postura por períodos cada vez mais longos.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Āsanas
Simony Aline Dalri

Tradução
Tales Nunes

Arte nos Vedas

por Gloria Arieira

Para compreender a cultura e a arte da Índia, a maneira de viver de lá e os valores intrínsecos de seu povo, faz-se necessário compreender os Vedas e sua principal mensagem. Os Vedas são quatro e eles formam o corpo de conhecimento da tradição da Índia e a base para a tradição védica e a cultura hindu.

Os Vedas analisam os objetivos do ser humano, o que exatamente motiva as ações das pessoas, e afirmam que esses objetivos são quatro no total. Afirmam que todas as pessoas, em todo e qualquer tempo e lugar, buscam somente satisfazer esses quatro desejos.

Os dois primeiros, comuns também aos animais, ocupam a mente e os esforços da maioria das pessoas. São eles: a busca pela segurança e a busca pelo prazer - *artha* e *kāma*. Em seguida, está o terceiro: a busca pela ação correta em cada situação, chamada *dharma*. Para essa busca, a pessoa deve ter compreendido que todas as ações produzem um resultado correspondente, positivo ou negativo; compreendido também que pode-se fugir das leis dos homens, mas jamais das leis que governam o universo.

Por fim o quarto: a pessoa busca ser livre da pressão de ter que ser diferente, de ter que fazer algo para se sentir satisfeito e completo, livre do desejo de ser feliz completamente em algum dia no futuro. Este desejo chama-se *mokṣa* - o desejo de libertar-se do sofrimento.

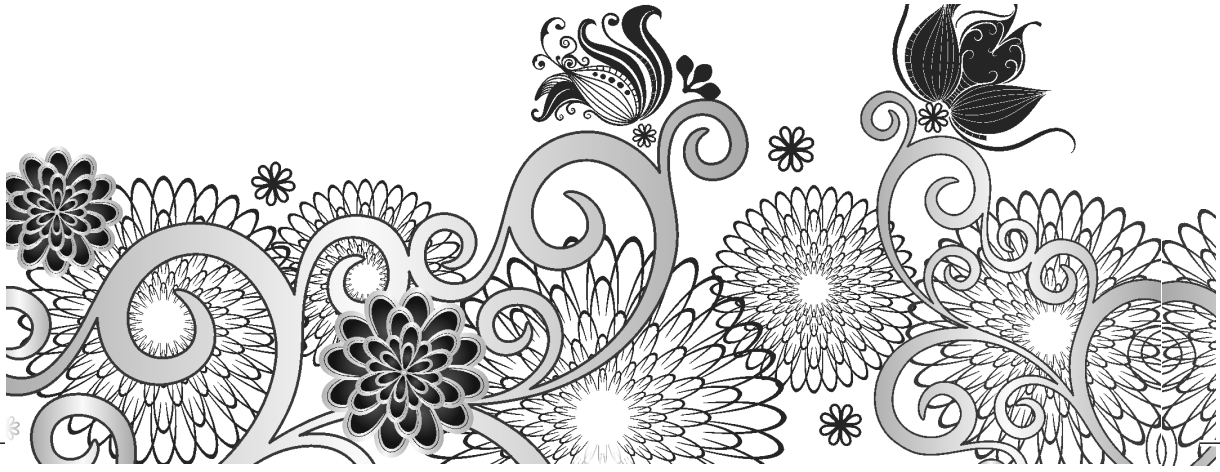
Mokṣa é o principal objetivo da vida humana e tudo o que é dito nos Vedas, sejam rituais, mantras, o cuidado com a saúde, a construção de casas, templos e cidades, assim como todas as formas de arte, tem

como objetivo conduzir a pessoa à liberação do sofrimento. Tudo o que é dito nos Vedas é para conduzir uma pessoa a descobrir este como o objetivo principal da vida e a se qualificar para adquirir o conhecimento da natureza essencial do ser humano, conhecimento este que o liberta do sentimento de ser limitado.

A arte - seja a dança com o teatro, a música, a poesia, a pintura, a arquitetura e escultura - é uma disciplina que deseja vincular o indivíduo, *jīva*, ao Todo, Īśvara; deseja revelar o fato de existir uma realidade única.

A arte, ou melhor, a expressão artística, é percebida como um instrumento de transcendência da individualidade até a apreciação do Todo Cósmico do qual o indivíduo faz parte. O artista percebe, numa experiência, sua natureza maior, livre de limitação. E este artista completa sua função, seu *dharma*, à medida que consegue transmitir, para o espectador, a mesma experiência. Para o artista e o espectador, a arte é o meio de promover a experiência espiritual de transcendência das limitações, a experiência da plenitude.

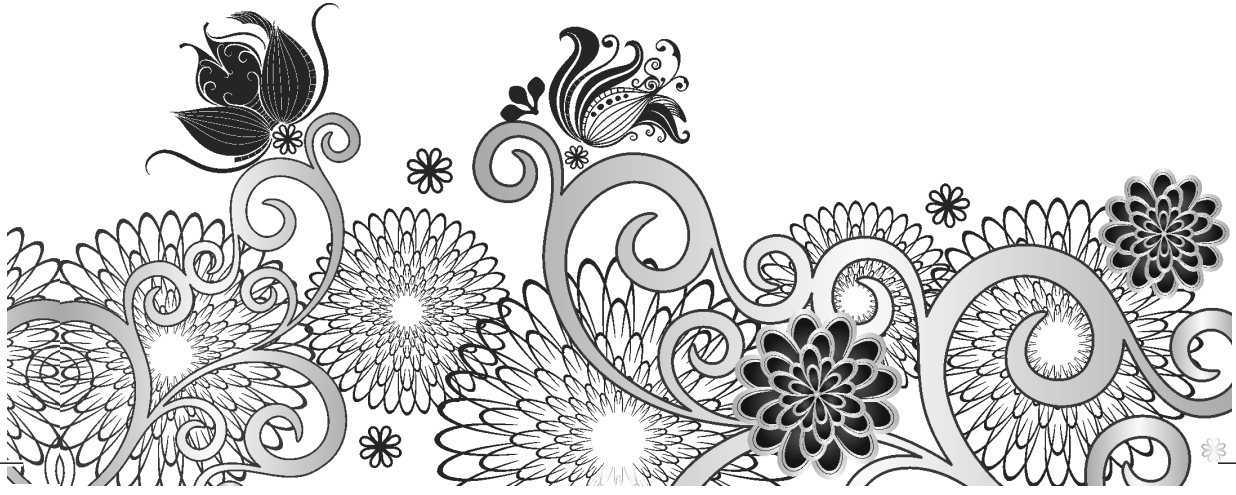
A arte na Índia não tem a intenção de exibir o artista e sua performance. Geralmente, a arte é encontrada dentro de um templo ou lugar sacramentado, sagrado, pois o foco não deve estar na personalidade ou na grandeza do artista, mas na relação deste e do espectador com



o Divino, a experiência de identidade com Deus. Momentaneamente, o espectador deve poder esquecer sua humanidade e perceber sua Natureza Divina e Plena.

Além desta experiência transcendental, que a arte pode e deve realizar, há também nela a possibilidade de tornar a mente, do artista e do espectador, sutil e capacitada para o entendimento do absoluto Brahman que é sem forma e sem qualidades. A mente deve ter capacidade de abstração para entender Brahman e, também, para poder apreciar a arte é necessário uma mente muito sutil, que possa ver além da forma e capturar o "coração" da forma, a mensagem mais íntima da beleza estética da arte. A mente torna-se mais sutil, mais sensível, quando consegue ver a beleza e se encanta com ela. A beleza pertence ao Todo, Īśvara, e quando a mente do indivíduo consegue capturá-la, involuntariamente, sem um processo intelectual, a individualidade desaparece e o Todo é percebido.

É na apreciação da beleza e da harmonia que o ser humano vai além de sua humanidade inevitavelmente limitada e alcança a percepção de sua natureza que transcende o humano, sua Natureza que é Divina! O ser humano ultrapassa a si mesmo e mergulha em sua identidade com o Todo. Isto é *samādhi*, "a total absorção na realidade única, através da dissolução do sujeito e objeto, quando a mente alcança a capacidade de



permanecer na realidade única de ambos." (*Vedāntasāram*, verso 197). Isto é a experiência da arte.

Os Vedas revelam a realidade livre de limitação do indivíduo e, através do escutar, do refletir com o uso da lógica e do contemplar, essa realidade pode ser entendida. Mas é através da arte que o homem comum experiência sua realidade maior - bela, desejável, plena.

Na Índia, a arte é tradicionalmente relacionada ao templo, ao Divino. Ela é um oferecimento do artista a Deus. E o artista, neste ato, torna-se um devoto, pois é a atitude, *bhāva*, que o diferencia do artista orgulhoso de sua arte que busca reconhecimento, aplauso. Na arte, tanto o artista, no seu processo de criar, como o espectador, na sua sensibilidade de apreciar, experienciam a comunhão com o Divino. É uma experiência forte que, a seguir, fará com que ambos queiram entender o que aconteceu naquele momento e buscar o conhecimento do livre de limitação, Brahman.

A arte, como o Yoga, é uma *sādhana*, uma disciplina incluída na vida diária, que visa a maturidade e a capacitação para o autoconhecimento. E é este o meio para a liberação final, *mokṣa*, o objetivo mais alto da vida humana mencionado nos Vedas.

Gloria Arieira é professora de Vedānta e dirige o Centro de Estudos do Vidya Mandir no Rio de Janeiro | www.vidyamandir.org.br

Dança, Teatro e Música

Qualquer meio de comunicação pode ser considerado arte, enquanto a mensagem comunicada é conhecimento. Se a finalidade da mensagem é invocar paixão, a forma de arte é considerada a base. Se a mensagem for de amor espontâneo, verdade e glórias a Īśvara, a forma de arte comunicativa torna-se sagrada. Todas as formas de arte na Índia, tanto as artes plásticas quanto a dança, o teatro e a música, possuem um aspecto sagrado devido à mensagem que transmitem.

Acredita-se que a música e a dança indianas tradicionais são formas de arte que foram dadas pelo Criador. Os hinos do *Sāma Veda* revelam o estilo litúrgico de canto que já existia muito antes do desenvolvimento da música escrita. O primeiro texto oficial sobre teatro, música e dança é o *Nāṭya Śāstra*, de autoria do sábio Bharata (200 a.C.). Nesse tratado, Bharata afirma que Brahmā, o criador, desenvolveu a dança a partir dos quatro Vedas. O Criador, ele escreve, retirou a recitação (*pāṭya*) do *Ṛg Veda*, a canção do *Sāma Veda*, a representação dramática (*abhinaya)* do *Yajur Veda* e as emoções (*rasa)* do *Atharva Veda*. Ele disse ao povo: "Essa peça não é meramente para o seu prazer ou para o prazer dos *devas*, mas expõe o estado de espírito (*bhāva*) para os três mundos. Essa encenação será a fonte de toda a orientação em questões relacionadas a emoções, estados de espírito e todos os ritos; será um lugar em que aqueles que se sentem aflitos, cansados, infelizes ou ocupados com tarefas árduas poderão descansar; conferirá retidão, renome, vida longa, sorte e mais razão; dará ao mundo orientações e aconselhamento. O que não é encontrado aqui não é conhecimento, habilidade, sabedoria, arte, obra ou Yoga".

Música

Os capítulos 28 a 36 do *Nāṭya-śāstra* contêm uma exposição detalhada dos diversos elementos da música, inclusive *svaras* (notas), *śrutis* (tom), *grāmas* (escala) e *jatis* (*rāgas* primordiais). A escala básica da música indiana possui sete notas. São elas: *saḍja, sa; ṛṣabha, ri; gāndhāra, ga; madhyama, ma; pañcama, pa; dhaivata, dha;* e *niṣāda, ni*. *Rāga* e *tāla* são dois importantes elementos de música. Um *rāga* é uma série de cinco ou mais notas em que se baseia uma melodia; *tāla* define o tempo musical.

Embora as melodias básicas possam ser gravadas em notação alfabética, a música indiana é caracterizada por criatividade e improvisação, dependendo do talento e da habilidade dos músicos. Histórias mitológicas inspiram as letras, e as composições musicais são interpretadas como oferendas ao Todo. A música também é vista como uma forma de adoração conhecida como *nāda-brahma-upāsanā.*

Dança

Nāṭya, nṛtya e *nṛtta* são três importantes elementos da dança clássica indiana. *Nāṭya* é a representação dramática da dança com fala. *Nṛtya* é o aspecto que inclui *rasa*, sensação estética, e *bhāva*, emoção, em conjunto com movimentos graciosos do corpo. *Nṛtta* é baseado em *tāla*, ritmo. É o puro movimento dos membros e não inclui os sentimentos ou os humores da dança. Quando esses elementos evocam uma resposta estética no expectador, a comunicação da forma artística é considerada completa. Os diversos temas da dança geralmente são tirados das *purāṇas* e *itihāsas*

e também são comunicados por meio da maquiagem, de joias e trajes.

A dança pode ser vista como mera técnica e habilidade para o uso talentoso dos membros, mas o simples talento não é arte. A arte verdadeiramente abençoa o dançarino quando ele entende e compartilha a sabedoria e as verdades profundas reveladas nos Vedas. Somente então ele poderá mergulhar nas profundezas das emoções humanas e da linguagem corporal. Na verdade, onde quer que o dançarino atue, o palco é um templo e a dança é uma oferenda ao Todo através do ritmo e de movimentos complexos e graciosos. A maestria do dançarino inclui o conhecimento de cada movimento da cabeça, dos olhos, da boca, do pescoço, das mãos e de outros membros do corpo, bem como um estudo aprofundado das emoções, dos sentimentos, da música e do ritmo. O dançarino passa no mínimo seis anos inserido em uma rotina de trabalho árduo e disciplina rigorosa, treinando o corpo e a mente antes de ser reconhecido e respeitado como dançarino.

Tradicionalmente, os dançarinos dedicavam-se aos templos com a apresentação de uma cerimônia chamada *pottukattal*. Esse lindo ritual consistia no casamento de uma jovem com a divindade do templo, em que um *tali*, símbolo do casamento, era colocado no pescoço da dançarina. Essas dançarinas, chamadas de *devadāsis* (servas de Deus), dedicavam-se ao serviço a Deus e dançavam somente nos templos perante as divindades. Atualmente, embora as dançarinas tenham se afastado dos templos, a arte está viva nas esculturas das paredes dos templos.

A sacralidade da dança é simbolizada pela manifestação de Śiva como Naṭarājā, o rei dos dançarinos. Essa forma retrata o delicado rosto de Deus, que

irradia conhecimento e serenidade, enquanto o seu corpo ágil revela a dança da criação e destruição. O tambor que ele segura representa o som da criação e o fogo simboliza a dissolução. O lótus sobre o qual Naṭarājā repousa é o coração humano e o demônio Muyalaka sobre o qual ele dança é o indivíduo, preso às amarras da existência mundana. Seu pé esquerdo e o gesto de benção com a mão denotam a liberdade do indivíduo que se prostrou aos seus pés.

Mesmo nos dias de hoje, os dançarinos da Índia não começam sua apresentação sem reverenciar Naṭarājā. Ele é uma representação inspiradora na arte do simbolismo e da verdade da criação. Para o dançarino, essa forma de arte torna-se um meio de expressar sua devoção a toda a criação.

Este texto foi retirado da apostila Pūrṇa Vidyā, elaborado por **Sri Dhira Chaitanya** e **Swamini Pramananda Saraswati.**

Tradução
Daniela Faria

Yoga, Música e Som

por Julio Falavigna

Yoga, dentre muitas interpretações livres sobre o sentido da prática, é uma forma de sintonia fina entre aquilo que é percebido pelos sentidos refinados e sua expressão fluida no campo dos pensamentos e ações. Similarmente a música, em seu mais elevado aspecto, segue esta mesma relação.

Segundo Sufi Inayat Khan: "A palavra Música ou *Saṅgīta*, tem três aspectos: O primeiro deles é a linguagem, o segundo a execução e o terceiro é o movimento". Os hindus jamais consideraram a ciência do movimento (ou dança) como algo separado da música. Eles sempre combinaram os três aspectos daquilo que nomeavam como "música". Esse conceito é bem exemplificado através do *Nāṭya Śastra*, um extenso tratado sobre as artes na Índia.

Pessoalmente falando, o aprofundamento de minha descoberta musical veio através da prática do Yoga. Digamos que até então vinha estudando e escutando sonoridades a partir de um *bias* estético. A meditação, particularmente, sugere a exploração de algo como um silêncio interno. Porém, se analisarmos melhor, mesmo este estado supostamente silencioso é uma vibração sonora, constante, a qual nos leva a um estado fora dos parâmetros racionais da mente, no quesito tempo/espaço.

Sob a orientação de meu *guru* Śrī Hanumān, comecei a descobrir a conexão entre os sons *ahat* e *anāhata* (externos e internos) na prática do Nāda Yoga (Yoga do som). Paralelamente, estudava a percussão (*tabla*) e também os *rāgas* tradicionais da música clássica indiana. O diferencial desse estudo estava no objetivo e caráter contemplativo da abordagem musical.

Geralmente o músico estuda algo para se tornar proficiente, hábil na execução de sua arte. Uma grande parcela deste processo envolve emoções densas como a avidez, competição, inveja e medo

de “fracasso” - as quais podemos atribuir aos mecanismos do nosso ego inferior (*ahaṅkāra*). Esse conteúdo emocional caracteriza as combinações de notas utilizadas, assim como o *prāṇa* veiculado pela execução musical. Em outro paralelo com Yoga, poderíamos dizer que se alguém for praticar uma sequência de *āsanas* puramente pela perfeição estética, com sua mente focada na apreciação de outrem, os benefícios sutis já não estariam presentes na mesma.

A compreensão das muitas dimensões dos *guṇas* (*sattva*, *rajas* e *tamas*) certamente ajuda muito no processo de imersão na essência musical através do Yoga. Não obstante, um conjunto de hábitos saudáveis deveria acompanhar o praticante nessa descoberta. Identificar as vibrações agressivas ou depressivas, emitidas por certos gêneros musicais equivale a sentir onde se encontra o *tamas guṇa*. Igualmente, perceber a paixão e excitação nos indica *rajas guṇa*.

Yoga começa com o cultivo de *śanta bhāva* (sentimento de paz) nas mais variadas formas. Os sons que trazem luminosidade, disposição serena e amor cósmico universal (*viśva prema*) são, portanto, as manifestações de *sattva guṇa.*

Essa triagem acontece em diferentes graus para cada um. Em algumas pessoas, o apego a determinadas sensações pode ser intenso, por isso sendo mais difícil substituir tais hábitos auditivos por outros menos densos. Assim como para desintoxicar o corpo físico/energético recorremos a ocasionais jejuns e *ṣatkriyās* em Haṭha Yoga, acompanhados por uma subsequente alimentação balanceada e exercícios, podemos realizar algo semelhante com a música.

As mídias modernas (rádio, TV, internet) são fontes

de intenso bombardeio sensorial.

Ao "renunciarmos" ainda que parcialmente a estas opções, colocamos em ação nosso sentido de livre arbítrio e construção de um *sādhana* coerente com nossos objetivos.

A música clássica indiana (*hindusthāni* e carnática) é, sem dúvida, aquilo que mais ressoa com as origens védicas e tântricas do Yoga. Mas talvez, para uma mente ocidental, essa "dieta" possa soar demasiadamente monotônica, porque nossos ouvidos não estão acostumados, pois encontramos belíssimas sonoridades dentro da música clássica, barroca e folclórica ocidentais. O mesmo pode acontecer com as expressões indígenas ou xamânicas, encontradas nas mais diversas culturas. Um ponto comum é a utilização de instrumentos acústicos, suaves e cantos que remetem à conexão do ser humano com a natureza e com o divino absoluto (*Brahman*).

Voltando ao Nāda Yoga como prática sistematizada de todas essas ideias e conceitos, temos a aplicação conjunta de exercícios de *prāṇāyāma*, vocalização de *rāgas* (modos melódicos) assim como a aplicação de *mantras* dentro dos mesmos. Em seguida há meditação (*dhyāna*) nos aspectos sutis sonoros a serem explorados internamente.

Nesse *sādhana*, sentimos uma purificação dos canais internos (*nādis*) e centros energéticos (*chakras*), trazendo à mente a um estado elevado e cristalino. Dentre as fontes de estudo, temos a referência de livros como "The Garland of Letters" de Sir John Woodroffe. Nesta obra, há uma excelente exposição dos conceitos de *nāḍa*, *bindu* e *spanda* que constituem a essência do Tantra, a partir do qual é originado o Nāda Yoga.

Segundo o autor:

"Tudo é composto de forças materiais em movimento. Mesmo aquilo que parece estável está se movimentando. A matéria em si é apenas uma forma relativamente estável da energia cósmica. Porque tudo está em movimento, este mundo é chamado *Jagat* ou aquilo que se move. Tudo que não for o imóvel *Nispanda Brahman* segue um movimento.

Este mundo é percebido como som, toque e sensação; forma e cor; paladar e odor. Este é o efeito dos órgãos sensoriais (*indriyas*) e da mente (*manas*) os quais também se encontram em movimento, sendo finalmente compostos pelos mesmos *tanmātras* que compõem os objetos da mente. E todo esse movimento é acompanhado pelo som."

Este princípio sonoro apresenta-se simultaneamente imanifesto, assim como manifesto.

"*Nāda* é som, é a vontade de Brahman.

Havia um *sat-saṅkalpa.*

Uma vibração ou *spandana* surgiu.

Veio a vibração de Om. Isso é *Nāda.*

Nāda é Śiva Śaktī.

A união e relação mútua de Śiva com Śakti é *nāda.*

Nāda é ação.

Nāda significa som, que não é o som denso captado pelo ouvido.

Nāda é o aspecto mais sutil de *śabda.*

Nāda se desenvolve em *bindu.*

Nāda é o primeiro estágio emanatório na produção do *mantra.*

O segundo se chama *bindu.*

Nāda e *Bindu* existem em todos os *Bīja Mantras*.

Nāda é aquele aspecto da *Śakti* que evolui em *bindu*."

(Swāmi Sivananda)

A primeira vibração ou som primordial a partir da qual emana toda criação chama-se *Nāda.* É o primeiro estágio que cria ou emana a projeção do universo. *Nada* é a emanação do absoluto não manifesto. É o *Oṅkāra* ou *Śabda Brahman*. É também o místico som de concentração interno utilizado pelos *yogis*.

Bindu em sânscrito significa "ponto", "centro" ou "gota". Porém, num sentido mais amplo, *bindu* não deve ser tomado como sendo apenas uma gota ou força vital. É aquele ponto sutil e inconcebível, verdadeira raiz de toda manifestação. É o ponto a partir do qual é projetado o universo fenomenal dos nomes e formas. Deste *bindu* é emanada toda a criação, sendo ele a própria fonte vital da manifestação.

Em Nāda Yoga acredita-se que o som ocorre em quatro dimensões - quatro níveis de som que se relacionam à frequência, sutileza e à força.

1. Som denso - *Vaikharī*
2. Som mental - *Mādhyama*
3. Som visualizado – *Paśyantī*
4. Som não manifesto - *Para*

Esses quatro estágios representam a evolução do som a partir da emissão verbal até a sua realização no plano não manifesto.

Com estas observações, conclui-se que há muito mais por detrás de cada som. Palavras e sons emitidos verbalmente (*vaikharī*) são, portanto, uma densificação de sonoridades ocorridas em um plano mental (*mādhyama*) a partir de uma visualização abstrata (*paśyantī*).

Auṁ ou *Oṁ* ocorre em *Para-Nāda*, sendo essencialmente uma sonoridade que transcende qualquer conceito ou linguagem. *Yogis* podem acessar esta vibração a partir de certos níveis de *samādhi,* para então traduzi-la em uma vocalização tangível aos seus discípulos, por conseguinte constituindo os *mokṣa mantras* encontrados na tradição do Yoga.

Em relação à música, é dito que os primeiros hinos védicos eram compostos por três notas no *Ṛg Veda*, posteriormente expandidos em cinco notas no *Sama Veda* até chegar à completa escala universal de sete notas - *saptak.*

O belíssimo sistema de *rāgas* segue essa progressão desde seus primórdios, podendo ser considerados como modos melódicos criados a partir de uma identificação com a natureza e as muitas matizes do sentimento humano (*rāga*). O ritmo ou *tāla (tāṇḍava + lāsya)* está intimamente ligado ao *rāga* desde a acepção do mesmo, sendo estudado por todos os músicos na Índia.

O caráter sagrado dessa abordagem dispensa aquilo que poderíamos chamar de "sentimento mundano" ou vulgar encontrado em tantas outras formas de expressão

musical, que possuem seu devido lugar e circunstâncias.

Para um *yogi*, cada pensamento gera sons, palavras e (re)ações que afetam o ambiente no qual vivemos.

Nessa linha proposta, podemos todos refletir, escolher e desenvolver nossas potencialidades musicais em forma de Nāda Yoga *sādhana* coerente.

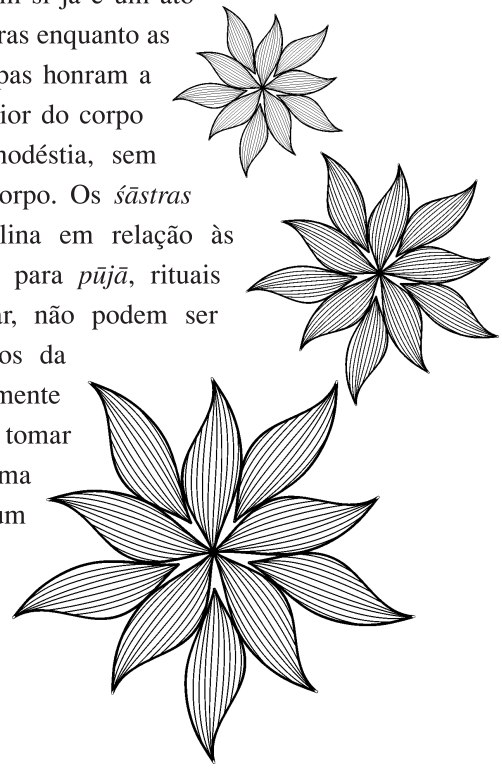
Oṁ Tat Sat

Gopala (Julio Falavigna) – Estuda e pratica o Yoga há 23 anos, tendo iniciado com a organização "International Sivananda Yoga Vedanta Centers" na qual lecionou e viveu em āśrams entre França, Canadá e Índia. Fundou e dirigiu por dez anos o Centro Sivananda em Porto Alegre. Como músico, já tocou em vários contextos musicais. Sua busca espiritual levou-o a estudar Tabla e Nāda Yoga com Śrī Hanuman desde 1994. Faz parte do Śabda Rāsa Duo e Hanuman Trio, além de ter acompanhado em turnê nomes da música Hindustani como G. S. Sachdev e Pandit Mukesh Desai. Atualmente no Rio, mantém o blog surmeditar.blogspot.com, e conduz retiros e oficinas de Nāda Yoga.

Trajes e ornamentação

Os trajes e a ornamentação fazem parte da devoção diária na tradição védica. Diferentemente do Ocidente, onde as roupas revelam a profissão e a condição social de uma pessoa, na Índia, as roupas têm um papel simples e religioso. O estilo das roupas que as pessoas usam nos dias de hoje não difere fundamentalmente daquele de dois mil anos atrás.

Na visão védica, o corpo é considerado um templo cujo habitante interior não é separado de Deus. Como vestir roupas em si já é um ato de devoção, entoam-se mantras enquanto as roupas são vestidas. As roupas honram a divindade do habitante interior do corpo ocultando a forma com modéstia, sem acentuar os contornos do corpo. Os *śāstras* também prescrevem disciplina em relação às roupas. As roupas vestidas para *pūjā*, rituais e atividades como cozinhar, não podem ser tocadas por outros membros da família e são manuseadas somente por quem as veste após tomar banho. Essa prática cria uma consciência religiosa e um



estado de alerta quanto ao comportamento da pessoa. De acordo com o valor *ahiṃsā*, não violência, a tradição desencoraja roupas de seda para evitar a morte do bicho-da-seda para a produção do tecido.

Enquanto os trajes indianos são simples e elegantes, os ornamentos são complexos e variados. A ornamentação dos membros com ouro, prata e pedras preciosas simboliza o adorno das deidades que governam os diversos membros. Esses ornamentos incluem brincos, brincos para o nariz, anéis para os dedos dos pés, colares ornados, braceletes, pulseiras, tornozeleiras e enfeites com joias na testa e na risca dos cabelos. Determinadas formas de colares de ouro com contas de pedras como coral e ônix negro, bem como outros ornamentos, como anéis para os dedos dos pés, simbolizam o casamento. A ausência total de ornamentos em uma mulher pode revelar viuvez ou compromisso com um estilo de vida ascético.

Colares com contas, tais como *rudrākṣa, tulasi* e *sphaṭika*, cristal, indicam a orientação religiosa. Na *Rudrākṣa Upaniṣad, rudrākṣa* é louvado como auspicioso e sagrado para Śiva. Como as sementes de *rudrākṣa* não se deterioram, são guardadas pelas famílias por várias gerações. Acredita-se também que são benéficas para a saúde. Enquanto *sphaṭika* é utilizado para louvar Śiva, contas de *tulasi* são associadas a Viṣṇu.

Uma forma de veneração inclui a oferenda de cinzas, *bhasma*; pasta de sândalo, *gandha*; e um pó vermelho, *kuṅkuma*, ao Criador. Aplicá-los na testa e em outras partes do corpo é uma forma de decoração da divindade que reside dentro de cada um. Diferentes tipos de marcas na testa indicam devoção a várias deidades. Os devotos de Śiva aplicam três linhas horizontais na testa, feitas de cinzas. Desprovidas de diferenças

oriundas de formas, as cinzas representam o Criador. Os devotos de *Viṣṇu* marcam a testa com três linhas verticais que convergem entre as sobrancelhas, utilizando um material chamado *gopicandana*, feito de pedra branca.

As mulheres aplicam na testa *tilak*, um ponto vermelho de forma circular, para simbolizar auspiciosidade e devoção à Deusa, *Devi.* O *kuṅkuma* aplicado na risca dos cabelos de uma mulher simboliza o casamento. Usa-se colírio para realçar a beleza negra dos olhos, e folhas de hena servem para decorar as mãos e os pés na cor vermelha. Na Índia antiga, as mulheres mastigavam folhas de betel ou aplicavam essência de hibisco vermelho para colorir os lábios de vermelho.

Uma das marcas registradas das mulheres é o seu cabelo longo, preto, nutrido com óleo, cuidadosamente trançado e decorado com flores perfumadas ou preso em um coque. Enquanto manter os cabelos presos é um sinal de *sumaṅgala*, auspício, deixá-los soltos representa a ocorrência de um evento não auspicioso na família, como, por exemplo, morte.

Outra prática religiosa consiste em raspar os cabelos. Nos homens, a cabeça raspada indica um estilo de vida ascético, enquanto nas mulheres simboliza a viuvez. De modo geral, os cabelos são vistos como parte da beleza de uma pessoa. A autoimagem também é fortemente influenciada pela beleza dos cabelos. Na visão das escrituras, como o Eu é diferente do corpo físico, abdicar dos cabelos revela o compromisso com a busca do autoconhecimento e o desapego em relação ao corpo.

Os escultores antigos retrataram alguns dos estilos de roupas usadas por homens e mulheres. Os trajes que envolviam o corpo possuíam um caimento natural, ocultando e não sendo ajustados ao contorno do corpo. Em geral, ambos os sexos usavam duas peças de roupas: a parte de baixo era presa em volta da cintura, enquanto a

parte de cima era enrolada em torno dos ombros. Às vezes, as mulheres vestiam uma terceira peça de roupa para cobrir os seios. Em algumas esculturas antigas, a parte inferior da vestimenta é retratada com pregas elaboradas na frente, com a ponta pendendo ou jogada por cima dos ombros, como no atual sári. Outra forma de vestir a parte inferior da roupa era dobrando-se as pregas na parte de trás.

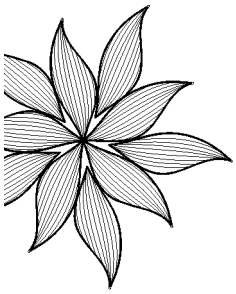
Esculturas anteriores ao século II d.C. mostram a configuração típica do sári, como é conhecida nos dias de hoje. O sári é um pedaço de tecido único e volumoso que envolve todo o corpo.
Uma extremidade do tecido é enrolada na parte inferior do corpo e dobrada em pregas verticais a partir da cintura. A outra extremidade é jogada por sobre o ombro e pende graciosamente até a altura desejada, após ter sido plissada a partir da perna e colocada no peito.

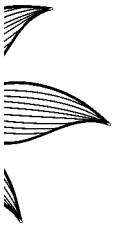
Outro tipo de traje, popularmente conhecido como *salwar-kamiz*, consiste de calças largas, uma túnica e um véu. As mulheres também vestem *lungi*, um tecido sem pregas na frente que é enrolado uma vez na parte inferior do corpo, juntamente com uma túnica e um véu para cobrir a cabeça. Os escultores antigos da região noroeste também retratam as mulheres com um corpete ajustado, conhecido como *choli*, e um véu solto e pregueado, cuja extremidade era presa em uma saia (*ghagra*).

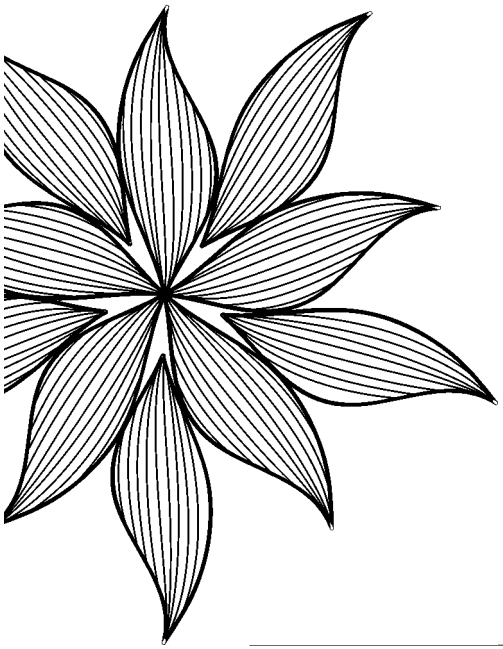
Os trajes e a ornamentação não revelam apenas a vida religiosa interior de uma pessoa, mas também indicam seu lugar e fase na vida. A cor, o tipo e o estilo da roupa especificam o *varṇa* e o *āśrama* de quem a veste. Enquanto *brahmacarya* é simbolizado por trajes amarelos, *sannyāsa*, renúncia, é simbolizada por trajes cor de açafrão.

Os homens chefes de família vestem branco, enquanto as mulheres chefes de família adornam-se de todas as variedades de cores. As roupas também podem ser apropriadas para ocasiões específicas,

como visitas a templos, casamentos e festividades. As pessoas usam, por exemplo, roupas novas em aniversários e no Ano Novo para marcar o início de outro ano na vida. Dessa forma, os trajes e os ornamentos constituem a linguagem visual dos hábitos e costumes do povo da cultura védica.







Este texto foi retirado da apostila Pūrṇa Vidyā, elaborado por **Sri Dhira Chaitanya** e **Swamini Pramananda Saraswati**.

Tradução
Daniela Faria

Satsanga Online | Jonas Masetti

O que é *Samādhi*

O que é o estado *samādhi?* O ápice da meditação?

Quando pensamos em espiritualidade não podemos evitar certas maneiras de pensar: a conexão com o divino, a ascensão da alma, a viagem astral e todas outras ideias que já ouvimos e compomos na nossa cabeça. Dentro de todas as atividades que compõe o conceito amplo de espiritualidade, a meditação tem alguns pontos interessantes, que precisam ser vistos antes para que o conceito de *samādhi* possa ser clarificado.

Primeiro vejamos a caricatura do meditador: alguém sentado, imóvel, de olhos fechados; depois criamos a ideia de que existe alguma experiência diferente ocorrendo na mente, seja alguma luz colorida, ou uma experiência de sair do corpo ou simplesmente o silêncio da mente; e por fim existe ainda para alguns a crença de que a meditação é uma questão de aptidão e, assim, ou não é algo que somos capazes de fazer ou é algo que já deveríamos ser capaz de fazer. Todas essas ideias são naturais, mas de fato o processo de meditar é algo bem diferente.

Essa maneira de pensar pode ser exagerada quando pensamos na atividade de meditar, mas ela existe em vários outros campos também. Quando olhamos uma obra de arte de um artista plástico, o processo de construção da obra, mesmo que seja o processo criativo, fica escondido para nós. Imaginamos que Salvador Dali só pega o azul e pinta, depois o verde, depois o amarelo e pronto o quadro está terminado. Quem não é um artista, em geral, não tem a dimensão do que envolve fazer uma pintura: o esboço, a perspectiva, o estilo, o angulo que o quadro será visto, a combinação de cores, a simbologia dos elementos, o elemento sócio-cultural que está sendo abordado e a mensagem passada, a emoção do artista e, por fim, a empatia emocional gerada no apreciador, que em última instância nos faz achar o quadro bom ou ruim.

São tantos aspectos que a pintura ou a meditação contêm que quando resumimos a passar a tinta na tela ou sentar de olhos fechados estamos bloqueando todo um universo de conhecimento a nossa frente.

A ideia de que o fato de fecharmos olhos nos trará uma experiência diferente do normal não é lógica. Que diferença faz olhos abertos ou fechados?! Se com olhos abertos nossa mente não fica em paz ou em silêncio, de olhos fechados por que ficaria? E ainda se a mente em silêncio fosse o resultado da meditação, qual seria o seu propósito? Desligar a mente? Por isso dizemos que essas são apenas ideias que carregamos, mas elas podem amadurecer em conclusões importantes no caminho espiritual de uma pessoa, quando existe honestidade na busca, desapego e a presença de um professor.

A meditação é um símbolo de espiritualidade, pois várias pessoas que conhecemos como mestres faziam essa atividade, mas o que é a meditação? O que se passa na cabeça de alguém meditando?

Sobre isso a tradição separa o nome abrangente de meditação em vários pequenos grupos de atividades: a prática da imobilidade corporal, os exercícios respiratórios, as práticas de visualização energéticas, as visualizações de imagens e luzes, a repetição de mantras, a contemplação em Deus e a contemplação da mensagem dos Vedas. De uma forma ampla todas essas atividades são chamadas de meditação, mas cada uma tem um propósito e o "como", "quando" e "quanto" são definidos entre mestre e discípulo.

Essas atividades vão trazer saúde para o corpo: equilíbrio hormonal, correção do pH e vários outros benefícios físicos. E no nível mental: objetividade em relação a emoções, equilíbrio emocional, capacidade de concentração, velocidade de raciocínio, capacidade de abstração e, por fim, a apreciação da natureza do sujeito, fruto do estudo dos Vedas, motivo pelo qual a meditação é parte integrante do estilo de vida de Yoga.

Devido aos benefícios físicos e psicológicos comprovados, a ciência moderna já reconhece o uso da meditação como prática terapêutica e para saúde, mas do ponto de vista tradicional esse é um efeito colateral. No mundo espiritual as meditações são conhecidas como capazes de trazer poderes e capacidades extrassensoriais e

muitas pessoas se interessam devido a essa possibilidade, mas esse também é um efeito colateral, apesar de muito raro hoje em dia. Como o corpo e a mente são ferramentas para nossa vida e a meditação vai atuar nessas duas esferas, considerando também a esfera energética e psicofísica nesse bloco, a meditação é apenas um meio para melhorar a eficiência do uso dessas ferramentas. Um mestre costumava dizer assim: "o banho limpa o corpo, a meditação limpa a mente". Um corpo e uma mente limpas são os instrumentos necessários para traçar seu caminho espiritual.

E onde entra o *samādhi*?

Algumas pessoas vão ter diversas explicações com outros nomes que não sugerem muito: "É a expansão da individualidade, o fim do eu, a "hiper-consciencia", um estado transcendental etc". De acordo com as escrituras e a etimologia da palavra, *samādhi* é a permanência da mente com absorção em um determinado assunto. Nesse contexto de meditação o estado de absorção é chamado de *samādhi*.

Ele não é um estado transcendental, nem requer a expansão de nada específico. Inclusive a definição da palavra consciência é "aquilo que vê" e não está sujeita a expansão ou redução, Isso é importante, pois no contexto psicológico muitas vezes a palavra "consciência" é utilizada para se referir à mente, o que não é o caso aqui.

Um jogador de tênis quando está no calor da partida, tem a mente absorvida, ele não pensa onde vai bater, ele nem acompanha a bola ou calcula sua trajetória, existe uma suspensão cognitiva da ideia de jogador, bola e raquete; e nessa mágica a pessoa só joga, o pianista só toca, o bailarino só dança e Salvador Dali, sem pensar, passa o pincel em três cores distintas e faz o traço que completa a obra com o toque de um gênio.

A mente humana é capaz de entrar nesse estado de absorção, ele que é chamado de *samādhi*. E um mestre de meditação é capaz de dominar a entrada da sua mente nesse estado. Esse fenômeno permite grandes *insights*, a realização de tarefas com maior desempenho, porém seu propósito maior é usá-lo para o entendimento da natureza do sujeito, o autoconhecimento ensinado pelo professor. Então, o *samādhi* é algo que está disponível para toda mente, que em alguns campos também está presente na nossa vida e é um processo natural dentro do estudo tradicional de meditação.

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Hoje está fazendo um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedānta, sânscrito, mantras e Yoga. Hoje vive uma vida dedicada ao conhecimento e mantém contato com seus amigos e alunos através do site satsangaonline.com.br até seu regresso ao Brasil.

Arte sagrada hindu

por Pedro Kupfer

Dizer arte sagrada, no contexto do hinduísmo, é um pleonasmo. Digo pleonasmo pois, na cultura antiga da Índia, não há arte que não seja sagrada. Não há forma de arte que não tenha o propósito de revelar algum dos múltiplos aspectos do divino e, ao mesmo tempo, um caminho para *mokṣa*, a libertação. Cada forma artística funciona como um espelho que aponta para as infindáveis manifestações do Criador.

Dentro da visão hindu, espiritualidade através da qual centenas de milhões de pessoas vivenciam o divino, o universo inteiro é um único Ser Vivo, ao que se dá o nome de Īśvara. Através de todas as formas de arte, da dança ao teatro, da pintura à escultura, da música à poesia, os artistas inspiram os devotos, ao mesmo tempo em que lhes possibilitam uma relação pessoal e única com o divino. Na sociedade tradicional hindu, todas as formas artísticas são altamente ritualizadas e têm como único propósito servir como pontes para Īśvara, em suas múltiplas manifestações.

Nós, frente ao espelho da arte indiana

Muitas vezes, para podermos de fato apreciar uma cultura diversa da própria, precisamos nos desfazer de preconceitos e ideias sobre como as coisas deveriam ser. Para melhor compreender a antiga cultura hindu, no caso, devemos nos desprender

temporariamente de alguns elementos característicos da nossa, como a ênfase na iniciativa individual e nos valores racionais do materialismo cientificista, e nos posicionar mentalmente na Europa antiga.

A bem da verdade, o que acontecia com a arte ocidental naquele tempo não era assim tão diferente do que acontecia na Índia antiga: o papel do artista medieval era plasmar, através dos seus diferentes meios de expressão, a ordem simbólica presente na civilização, desde o advento do cristianismo. Passeando pelos museus do Velho Continente percebemos o quanto a arte medieval estava ligada dessa maneira ao sagrado: sabemos que o grosso da produção artística daquela época estava centrada na vida religiosa e suas múltiplas manifestações.

Porém, a coisa não termina por aí: o desconcerto do ocidental perante as manifestações artísticas indianas nasce da maneira em que estas se inserem na matriz da exaltação e do fervor religioso desse povo, que para nós pode resultar incompreensível e assustador. Desse desconcerto surge consequentemente um sentimento de rejeição: como nos sentimos desorientados perante essa voragem de símbolos, formas e nomes do divino, como ficamos perdidos no labirinto dessa ancestral espiritualidade que se revela para nós de maneira desnecessariamente complicada, tendemos a rejeitá-la.

Felizmente a percepção muitas vezes distorcida que o Ocidente teve, no passado, das formas culturais e artísticas da Índia antiga, está mudando agora. Se antes percebíamos essas formas como bizarras, incompreensíveis ou excêntricas, hoje em dia estamos em condições de compreendê-las melhor. Isto, porque estamos atualmente melhor aparelhados para compreendermos e apreciarmos os símbolos através dos quais essa peculiar visão do divino é transmitida. Nesse sentido, a iconografia sagrada constitui uma linguagem que somente pode ser compreendida se tivermos as chaves para desvendá-la.

A floresta dos símbolos

Assim, esse extraordinário bosque de símbolos, com suas

deidades de múltiplos braços e rostos, suas melodias e danças gestuais cativantes e suas palavras inquietantemente reveladoras, passou a ficar acessível para nós pela obra de gerações de historiadores da arte, estudiosos e *yogis* que se dispuseram a investigar, compreender e explicar a visão única da não-dualidade, *advaita*, que permeia todas as manifestações culturais e artísticas da Índia antiga.

Unindo sensualidade e espiritualidade com paixão e desapego, o artista hindu, quase sempre anônimo, integra o profano no sagrado e celebra a plenitude da existência, ao mesmo tempo em que revela a unidade essencial que permeia todas as coisas através do uso livre dos *namarūpas*, os nomes e formas.

Todo *namarūpaḥ* aponta para algum aspecto peculiar da criação. A criação, é necessário lembrar aqui, não é diferente do criador. A visão não-dual revela que Īśvara é ao mesmo tempo a causa material e a causa instrumental da criação. Assim, toda matéria é Īśvara, toda lei natural é Īśvara, todo ser vivo é Īśvara, todo objeto inanimado é Īśvara. Portanto, não há separação entre corpo e mente, nem entre profano e sagrado, não há separação entre tempo e eternidade. Essa visão está plasmada de maneira muito explícita em todas as expressões da arte hindu.

A arte como porta para a espiritualidade

A chave para desvendar esses símbolos encontra-se nos próprios *śāstras* do hinduísmo. Especificamente, na *Vastusūtra Upaniṣad*, associada ao *ṛṣi* Pippalāda, do *Athārva Veda*, um dos textos mais antigos que transmitem esta visão ímpar. Essa Upaniṣad é o primeiro texto conhecido que lida com a confecção de imagens sagradas, notadamente na arte da escultura. Ela descreve a importância da escolha dos materiais, tipos de rocha, diagramas, composição, disposição das diferentes partes da deidade (*mūrti*), bem como a aplicação da visão estética dos nove *rāsas* ou das nove essências emocionais com as quais todo artista deve trabalhar.

A *Vastusūtra Upaniṣad* aborda igualmente as correspondências entre o macrocósmico e o microcósmico nas imagens sagradas e seu simbolismo, assim como a conexão entre a imagem antropomórfica e Puruṣa, o macrantropo (homem cósmico). Porém, o aspecto que mais nos chama a atenção nesta Upaniṣad, supostamente dedicada a essa forma peculiar de arte que é a escultura e elaboração de imagens sagradas, é a importância que se dá nela à espiritualidade e especificamente, a *mokṣa*, a libertação:

> Do conhecimento da Arte deriva o conhecimento do Divino.
> E esse conhecimento conduz à Iluminação.
> Esta Libertação é realmente a essência do conhecimento da Arte.
> Aquele que reconhece isto alcança *mokṣa*.

Desta maneira percebemos que, desde o passado mais remoto, a conexão entre arte e espiritualidade dentro do *dharma* hindu é algo totalmente intrínseco. Cabe lembrar igualmente que, na cultura antiga da Índia, não há diferença entre belas artes e artes aplicadas, ou alguma classificação similar que possamos fazer das diferentes expressões artísticas. A arte responde em todos os casos, e sob todas as formas, à necessidade que o artista sente de exprimir a visão da Unidade.

A arte como *sādhana*

Essa Unidade, subjacente a todas as formas e nomes da criação, admite, dessa maneira, diversas expressões humanas, através do *natyaśāstra*, a arte dramática, que inclui disciplinas como a música, a dança, a poesia e o teatro, ou do *vastuśāstra*, a arte das proporções, que abrange a arquitetura, a escultura, o desenho e a pintura.

Não há forma de arte na cultura indiana tradicional, portanto, que não seja ritual. Toda manifestação, toda forma artística visa revelar a Unidade, invariável, e sempre presente, em tudo e em todos. O artista plasma em sua obra a constatação de que nada na criação, por pequeno ou insignificante que possa parecer, está fora de lugar ou é carente de valor. Dessa maneira, vemos que a arte é nem mais nem menos, que uma forma de *sādhana*, prática espiritual.

Nesse sentido, a arte hindu nos convida à reflexão, à integração, à percepção da unidade, bem como a construir uma relação pessoal e única entre o divino e nós mesmos. Como dissemos antes, a arte não apenas está vinculada ao ritual, mas nasce dele. Está presente tanto em práticas para propiciar os deuses e rituais de passagem, quanto em celebrações que marcam a passagem das estações e dos ciclos da natureza.

O papel do artista

O papel do artista, neste contexto, não é questionar ou subverter a ordem humana, derivada da ordem cósmica, nem investigar possibilidades de expressão, mas recriar e glorificar as formas sagradas que perpetuam a visão da Unidade. Desde a noite dos tempos, nasceu na Índia uma linguagem simbólica usada para expressar essa peculiar relação que é a do ser humano com o cosmos.

Os primeiros escultores da antiguidade, chamados *śilpis* ou *śilpiyogis*, reconheciam intuitivamente essa identidade entre o indivíduo e o universo nos seixos rolados e rochas fósseis encontradas no leito dos rios e lagos sagrados. Eles buscavam, para os rituais, pedras arredondadas, às quais chamavam *śālāgrama* ou *brahmāṇḍa*. Essas rochas eram (e são até hoje) consideradas como representação do Ser Ilimitado, Brahman.

Esses mesmos *śilpis* construíam *yantras* (diagramas sagrados) e altares para a realização do ritual do fogo, *yajña*, através dos quais consagravam um espaço sagrado que facilitasse a concentração da força cósmica. Ao mesmo tempo os *yantras* funcionavam como mapas da psiquê humana que por sua vez espelhava o mapa do firmamento, com os *rāśis* (as doze casas do zodíaco) e o *navagraha* (os nove corpos celestes).

A arte nos espaços sagrados

O *Śulbasūtra* é o *śāstra* que mapeia e orienta tanto a construção dos altares, como a dos templos e espaços sagrados. Para cada tipo de objetivo, no caso dos altares, há uma forma determinada. Por exemplo, para fins de proteção, faziam-se altares em forma romboidal, para propiciar nascimentos futuros auspiciosos, altares em forma de falcão ou tartaruga.

É interessante constatar que as instruções do *Śulbasūtra* incluem complexos cálculos matemáticos dentre os quais se destaca o uso do teorema de Pitágoras, para a conversão de um retângulo num quadrado de idêntica área. Assim, o artista constatava e plasmava no mundo das formas, tridimensionalmente, usando tijolos, metal ou pedras, a correlação e identidade entre *bhūr*, *bhuva* e *svāḥ*, o mundo do infinitamente pequeno, o mundo intermediário, e o do infinitamente grande.

Em cada uma dessas três dimensões são visíveis certas equivalências, nas quais os deuses do panteão védico correspondem tanto às estrelas ou planetas como aos *chakras* (centros de força) no corpo sutil, aos tijolos empilhados dos altares ou às próprias qualidades humanas.

A introspecção e foco necessários para os rituais se conseguia através da contemplação das correspondências entre as linhas de força desses altares e diagramas sagrados e as dimensões sutis para as quais elas apontavam. Assim, a confecção de uma obra de arte ritual é expressão do viver através dos princípios da ordem universal, chamada *dharma*.

A arte da *pūjā*

Assim, vimos que o ritual facilita o foco e a concentração do devoto. O papel da arte, portanto, é o de fortalecer esse foco. Por exemplo, na prática da *pūjā*, a oferenda tradicional, temos em primeiro lugar o devoto e o objeto da devoção. Dentro da visão da não-dualidade, não havendo diferença entre o devoto e o objeto da sua devoção, o ritual é uma reflexão através da qual se consagra essa identidade entre o indivíduo e o todo, Jivātma e Paramātma.

Para a prática da *pūjā*, são necessários um lugar e um momento adequados, bem como uma série de implementos. Da essência e intenção da prática derivam uma série de elementos e gestos rituais como mantras e *mudrās* invocatórios, flores, água, fogo, frutas, e utensílios

como a lamparina, o pote ou a colher, além evidentemente da presença da *mūrti*, a forma da deidade, que pode ser uma escultura em metal ou pedra, ou uma pintura, devidamente consagrada.

A maneira como são arranjados os gestos, palavras de poder, utensílios e elementos da *pūjā* determinam a sua estética. A orientação e disposição do espaço sagrado, tanto se o *pūjāri* (devoto que conduz o ritual) está no templo ou num altar doméstico, aponta para o centro de um *yantra*, diagrama sagrado de linhas de força cujo centro, por sua vez, funciona como eixo simbólico do universo, *axis mundi*, que é a sagrada montanha Meru.

Cada elemento a ser oferecido deve ser único e especial: flores frescas, pasta de sândalo, incenso, *prasāda* (alimento sagrado), *kumkum* (cúrcuma), água pura e outros. O objetivo é criar, através do arranjo estético desses elementos, uma enlevação no devoto, para que este possa concentrar seu pensamento e poder na ação que faz, para o benefício da comunidade ou do grupo familiar, em nome de quem a *pūjā* é feita.

Rāsa: as nove emoções

Por outro lado, existe uma teoria estética que permeia todas as formas de arte hindu, chamada *rāsa*, palavra sânscrita que significa "essência", e define as nove emoções básicas com as quais o artista

trabalha: *hasya* (alegria), *krodha* (raiva), *bhibasta* (desgosto), *bhāya* (medo), *śoka* (sofrimento), *vīra* (heroísmo), *karuṇā* (compaixão), *vismayā* (maravilhamento) e *śāntaḥ* (calma).

Este último sentimento está para a arte assim como *mokṣa* está para o Yoga: ele é a síntese e ao mesmo tempo a transcendência de todos os *rāsas* anteriores. No caso da música, para ficarmos com uma das manifestações artísticas mais conhecidas, o artista precisa conhecer todo o espectro das emoções que os sons, as notas musicais, seus distintos arranjos ascendentes e descendentes, bem como os diferentes temas musicais, chamados *rāgas*, são capazes de suscitar na audiência.

Dessa maneira, ele explora (e desperta na plateia), através do hábil manejo de ritmos e melodias, todos esses nove sentimentos ao longo dos diferentes movimentos da obra que executa, para concluir com a mais profunda paz, *śāntaḥ*. Há uma linda história vinculada à música e narrada na *Chāndogya Upaniṣad* (I:8,4-5), que ilustra o tema do qual já falamos: toda forma de arte se fundamenta no sagrado.

"Qual é o apoio da melodia?" [perguntou Silaka]

"O tom (*svara*)", respondeu ele [Chaikitayana].

"Qual é o suporte do tom?"

"O *prāṇa* (alento vital)", respondeu ele.

"O que é o sustento do *prāṇa*?"

"O alimento", respondeu ele.

"Qual é o apoio do alimento?"

"A água", ele respondeu.

"O qual é o suporte da água?"

"O além [mundo celestial]", respondeu ele.

"Qual é o apoio do além?"

"Não deixe ninguém levar a melodia além do mundo celestial. Nós colocamos a melodia no mundo celestial, pois ela é elogiada como o [próprio] céu."

Arte de ontem, arte de hoje

Assim, vimos que a arte antiga hindu, assim como muitas outras expressões culturais desta milenar civilização, está mais focada na revelação do divino do que noutros temas que estão habitualmente associados aos movimentos artísticos, principalmente no Ocidente, e especialmente nas últimas décadas. Na nossa cultura temos tendência a vincular algumas formas de arte a movimentos contestatórios, de reforma social ou simples protesto.

Um exemplo desse tipo de artista é o britânico Banksy, que fez durante muito tempo uma cruzada de um homem só contra o hiperconsumo, usando a arte do grafite nas ruas e outras formas de expressão como veículos para dar vazão ao seu descontentamento com a sociedade atual.

Outro artista revolucionário, da geração dos nossos pais, é Zeca Afonso, cuja música Grândula Vila Morena foi o sinal que impulsionou o início da Revolução dos Cravos, movimento pacífico que acabou com a ditadura em Portugal. Os revolucionários colocaram

cravos vermelhos (um símbolo da cultura lusitana) nos canos dos fuzis dos militares. E, sem derramamento de sangue, apearam os ditadores do poder. Um belo exemplo de *ahiṁsā*.

Assim, sem negar essa importantíssima função social do artista contemporâneo engajado que é questionar, contestar e inspirar mudanças na sociedade, cabe dizer que espiritualidade e ação social não são eventos separados nem necessariamente incompatíveis.

A esse respeito, corresponde igualmente lembrar aqui que, na busca da expressão artística como veículo para o divino, muitos artistas da Índia antiga foram, especialmente durante o período do império *mughal*, perseguidos, encarcerados ou executados, e suas obras destruídas por serem blasfemas e contrárias ao islamismo, especialmente no período de governo do xá Aurangzeb.

Estamos querendo lembrar, com isto, que a espiritualidade não está vinculada ao conformismo ou à indiferença em relação ao mundo em que o artista vive: no passado da Índia, muitos artistas pagaram por sua devoção e atividades correlatas com a própria vida.

Podemos olhar da mesma maneira para os praticantes de Yoga contemporâneos: não precisamos ser pessoas apolíticas, frias ou indiferentes à realidade social que nos rodeia. Pelo contrário: o *yogi* é (ou deveria ser) uma pessoa engajada nos processos sociais e ambientais do mundo em que vive.

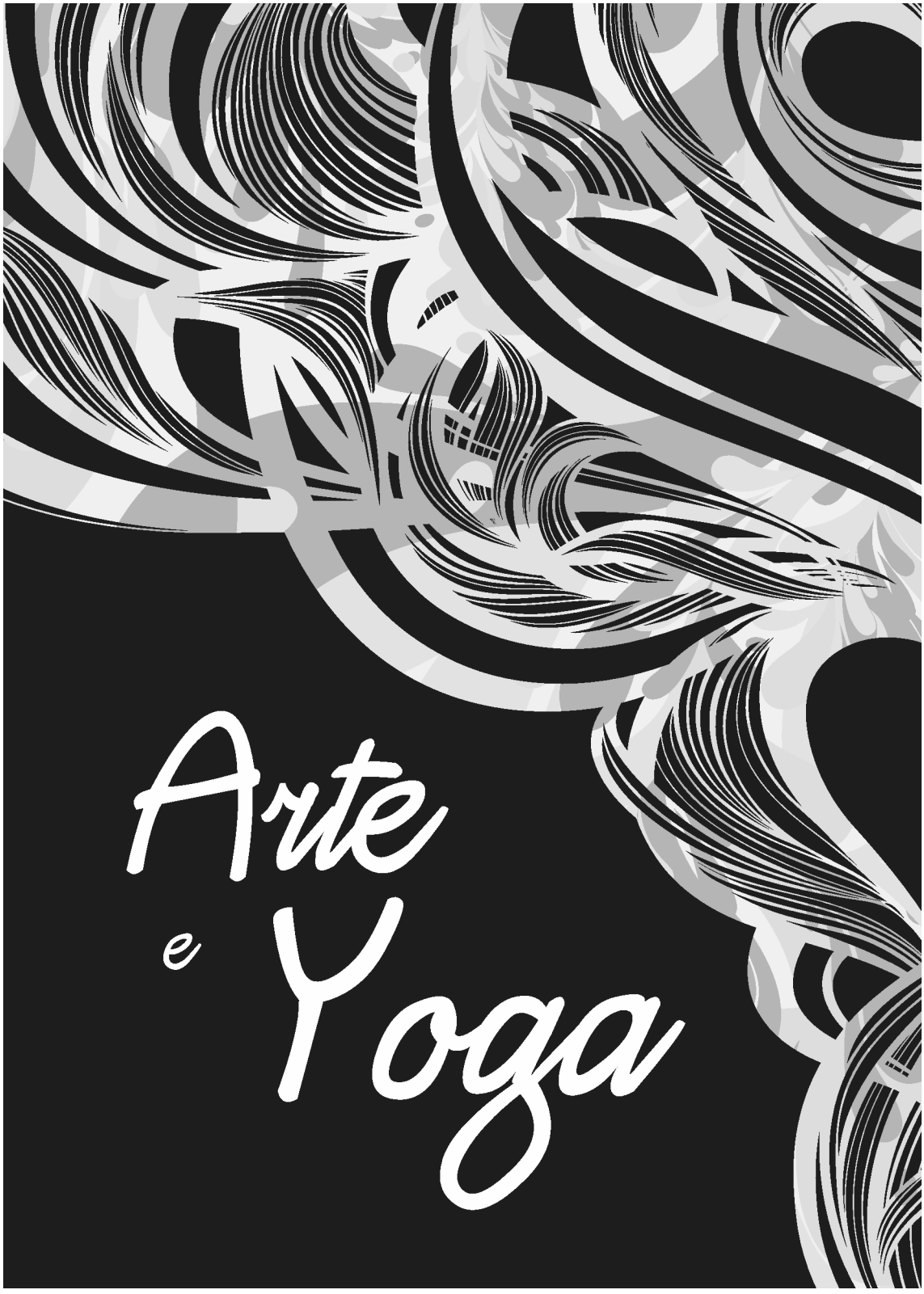
Arte e liberdade

Se o objetivo da arte é *mokṣa*, como reza a *Vastusūtra Upaniṣad* que citamos no início, então o objetivo do artista é *mokṣa*, e *mokṣa* é também o objetivo do apreciador da arte. E *mokṣa*, cabe lembrar, é liberdade, não no sentido de fazer o que se deseja, expressar o que se quer ou garantir os próprios direitos civis, mas no de realizar a mais alta aspiração humana, que é libertar-se da escravidão existencial e dos próprios condicionamentos.

Desta forma, *mokṣa* não é só a meta do Yoga, do Vedānta e do Āyurveda, mas é igualmente o objetivo da dança, da música e de todas as formas de arte, e está dirigido (embora não todas as pessoas tenham interesse no tema) para todos os seres humanos, de todos os tempos e lugares.

Namaste!

Pedro pratica Yoga há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br


Arte
e
Yoga

"A arte liberta,
ao elevar o indivíduo acima dele mesmo.
E engrandece,
ao trazê-lo de volta com um novo olhar".
(Tales Nunes)

Há muito de arte no Yoga e muito de Yoga na arte. A inspiração artística é uma elevação. É um acender e ao mesmo tempo uma ascensão. Mesmo que expresse a dor, o artista, no momento da criação, salta sobre ela e a transcende, para torná-la materialidade. Quando expressa o sagrado, a arte reflete a própria fonte de inspiração. Quando expressa o cotidiano, é a partir do estranhamento do artista e sua capacidade de mergulhar e ao mesmo tempo ser não sendo completamente.

O artista é aquele que tem uma mente sensível e exatamente por isso tem a capacidade de olhar o mundo com a admiração da primeira vez. Consegue, assim, ver o que muitos não veem por mero alheamento. O milagre da vida está acontecendo a todo o momento, mas a mente insensível e o coração distraído não conseguem apreciar. Mas ao mesmo tempo a sensibilidade artística pode ser fonte de dor e sofrimento. Não é só de amor que se faz arte. O artista lança um olhar diferente sobre o que todos olham como trivial e tem a capacidade de transformar o seu olhar em arte, sentimento e visão compartilhada. O artista consegue transformar em arte não apenas uma gota de orvalho, o canto de um pássaro, mas também o sofrimento alheio, a desigualdade social, as angústias e questionamentos da vida humana.

Nem por isso, a arte deixa de ser uma chama divina de inspiração que na obra do artista alcança a sua materialidade.

Como diz Patti Smith:

> "O artista busca entrar em contato com a sua noção intuitiva dos deuses, mas, para criar seu trabalho não pode permanecer nesse domínio sedutor e incorpóreo. Ele deve voltar ao mundo material para fazer sua obra. A responsabilidade do artista é equilibrar a comunhão mística com o trabalho criativo". (Patti Smith)

Mesmo quando expressa o lado sombrio da vida, de si mesmo ou do outro, o artista revela a si mesmo e o seu tempo. E ao fazê-lo já é um sopro de inspiração. Em meio a superficialidades, utilitarismos e ritmo frenético do dia-a-dia modernos, é preciso termos olhar de artistas. Devemos buscar a beleza como meio de transformação. É fundamental resgatarmos a contemplação, a nossa fonte de inspiração, que é exatamente a fonte da vida. Há gotas de infinito na condensação de cada momento, mesmo em lágrimas. É preciso criar, para se ter novos olhares. É preciso novos olhares para se criar novas possibilidades. O artista cria a arte, e ela constantemente o compõem. O artista não é apenas produtor e produto de sua própria obra, mas também de novas formas de ver o mundo, de viver e de se relacionar. A arte é fundamental em processos de transformação, sempre foi. Por isso muitos artistas foram considerados visionários, além de seu tempo. Exatamente porque ousaram criar coisas novas, sobretudo ousaram ver o mundo de uma maneira diferente. E nunca antes o mundo precisou tanto de novos olhares. Olhares mais amorosos, mais sensíveis.

Nos dias de hoje vejo o Yoga também como arte. Arte de fazer a pessoa reconhecer o belo em si mesma. E como resistência. Resistência a uma visão desencantada da vida. Nisso, arte e Yoga caminham juntos, cumprindo funções pessoais, sociais e sagradas muito semelhantes.

Tales Nunes é antropólogo e professor de Yoga e vive em Florianópolis

Satsanga Online
1o Encontrão do
Satsanga Online
02 de Novembro
Rio de Janeiro
Palestra e
Confraternização
VISHVA
VIDYA

O Conceito de Sucesso

por Swami Dayananda

O conceito de sucesso humano é um tema muito antigo. De cultura para cultura o conceito de sucesso pode ser diferente, mas graças à velocidade na comunicação e ao tráfego global de ideias, o conceito de sucesso é aparentemente algo quase universal. As diferenças culturais parecem não existir, salvo talvez em alguma sociedade tribal remota onde não se tem contato com as pessoas em geral. No entanto, o conceito de sucesso é praticamente reduzido a uma ou duas coisas: o sucesso no campo profissional ou a realização.

O sucesso é medido basicamente em termos da busca do reconhecimento e em termos da busca econômica. Há um impulso para o sucesso em relação a ganhar mais dinheiro e mais reconhecimento na sociedade e este parece ser o conceito universal de sucesso nos dias de hoje. Eu não acho que essas buscas irão mudar, pois penso que este conceito vai dominar o coração das pessoas nos próximos períodos que virão. Mas, então, existe uma sensação de sucesso por parte do ser humano como um ser humano? Essa é uma questão muito importante.

Autojulgamento

Quando eu me esforço para ter sucesso, eu vou me julgar como um sucesso ou um fracasso ou como alguém que está lutando para se tornar um sucesso. Eu não me importo em lutar pelo sucesso por vários anos da minha vida. Até a meia idade luta-se pelo sucesso, pois há sempre uma esperança de que no próximo ano será diferente ou que os próximos dois anos vão fazer uma grande diferença na vida de alguém. Há esperança e há esforço para ser aquela pessoa que eu presumiria ser.

Mas, quando eu chegar à meia-idade, eu me darei conta que talvez eu tenha conseguido o que eu queria alcançar e ainda assim, eu vou me olhar apenas como uma pessoa. O julgamento não vai ser do ponto de vista do que eu consegui, mesmo que eu ache que as minhas realizações profissionais foram o que eu queria e mesmo que eu tenha feito tudo isso, ainda assim, eu vou olhar para mim, não apenas sob esse ponto de vista, eu vou me olhar como uma pessoa.

E essa vai ser a base para o meu julgamento sobre mim mesmo. Assim, na meia idade, como se costuma dizer, há uma grande crise, como se não houvesse crise antes. Na meia-idade a pessoa começa a perceber que não há esperança. Essa é a crise. Até então ela estava esperançosa de que as coisas seriam diferentes. Agora, ela percebe: "Eu já estou com 45. Que diferença vai fazer outros 45 anos a mais? E isso é um declínio de 45 anos, por isso eles não vão ser os mesmos."

A unidade, a energia, o entusiasmo todos mínguam lentamente. E isso indica que ele parece perceber a situação. E ele é obrigado a fazer um julgamento - aquele que ele não fez. Com o dinheiro está tudo certo, mas por si só não é suficiente. Alguém tem que aprovar o fato de eu ter ganho dinheiro e ainda pensar que eu sou maravilhoso.

Uma pessoa que teve sucesso financeiro e profissional a partir de um começo pobre, não se contenta em achar que ela conseguiu isso tudo, mas também quer ter a certeza de que todos saibam disso. Ser

filho ou filha de uma pessoa assim é uma tragédia. Todo dia pela manhã ela vai dizer: "Você sabe como eu estudei? Estudei sob as luzes da rua." Muito embora ela tenha feito isso, ela não assimilou. Então, ela tem que se vangloriar e obter a aprovação de todos porque ela fez dessa forma. Isso significa que por dentro, ela não acha que ela agiu assim.

A autocrítica pode não levar a lugar algum. Isso é um problema crônico que muitas vezes se torna agudo na meia idade. Então, você gostaria de trazer algumas mudanças em sua vida. Mas a mudança em sua vida pessoal não faz nenhuma diferença. É sempre a mesma coisa, porque a pessoa é a mesma e é esta pessoa que vai fazer o autojulgamento. E esse autojulgamento é o problema do ser humano. É fácil dizer: "Não julguem.".

O que as pessoas não entendem é que esta afirmação já reflete um julgamento. Não há nenhuma maneira de não ser crítico, como um ser humano autoconsciente que vai julgar a si mesmo. Mas quando você julga a si mesmo severamente, você não vai ser compassivo para com os outros, compreender os outros. Você vai ser crítico. Isto é natural, porque se eu sou duro comigo mesmo, como eu vou ser simpático e compreensivo com os outros? Eu sou crítico e você também é crítico, então nós dois passamos como normais. Para ser normais, tudo o que nós precisamos é de nossa mútua companhia.

Portanto, então, a forma como eu valido o meu próprio entendimento interno sobre mim mesmo, é a única coisa que conta para determinar se fiz ou não fiz isso. E isso é muito importante. O mundo todo pode dizer que você é bonito, mas você tem que assimilar isso. Caso contrário você vai pensar que o mundo não te conhece, ele só conhece a pessoa com a maquiagem.

No interior, o que eu penso sobre mim é o que realmente importa. Nesse lugar exato onde eu tenho esse sentimento de mim, do eu, naquele mesmo lugar eu vejo uma liberdade de julgamento de que eu não sou bem-sucedido, de que ainda tenho que ser bem-sucedido, ou,

em outras palavras, nem tudo está bem comigo. Se uma pessoa está em casa tranquila com ela mesma, quem quer que seja, eu diria que essa pessoa, mesmo estando sozinha, é bem sucedida.

Autoconsciência e Liberdade

Nós podemos olhar para este conceito de sucesso de uma forma diferente: como uma pessoa autoconsciente que sou, com uma grande amplitude de ser livre - livre nos caminhos do meu pensamento, livre o suficiente para ter certos desejos, livre o suficiente para atuar sobre eles, ou não. As pessoas até podem ter desejos de ir para o céu. Isto é surpreendente para mim, porque ninguém viu o céu. No entanto, após a morte eles planejam ir para lá. E isso significa que o céu é o limite para os desejos.

Esse tipo de liberdade em termos de desejos é uma prerrogativa de um ser humano que é dotado do poder de desejo, do poder de saber e do poder de agir. Esse poder vem da pessoa consciente que você é, uma pessoa autoconsciente. E naquele mesmo Ser autoconsciente parece estar a liberdade.

O que me faz diferente de um animal como a vaca? A vaca também tem a capacidade de desejo e de saber. Não só reúne conhecimento perceptivo, ela também pode fazer inferências. Mas a partir do comportamento da vaca, parece que ela tem certa programação. A vaca é vegetariana não por escolha, por natureza, é um animal herbívoro. Ela tem certos desejos, mas não tem planos para a aposentadoria.

E parece ser feliz sendo uma vaca. Se é uma vaca indiana ou uma vaca Jersey, a vaca não parece ter qualquer complexo sobre ela como o ser humano tem. A vaca preta não acha que ela é preta e a vaca branca não acha que ela é branca. Ela está feliz onde quer que esteja. Os animais parecem estar em melhor situação do que nós, porque eles não têm complexos.

Em que um animal diferente de nós? O que faz a diferença? Ele tem um corpo, ele tem impulsos biológicos e fisiológicos que nós também temos. Não há diferença alguma. Contudo, a capacidade de conhecer, desejar e agir é programado em um animal. O que nos faz livre desse tipo de vida totalmente programada? É apenas a autoconsciência.

Estando consciente de mim mesmo, eu me torno livre - livre em termos de desejo, de explorar, de conhecer. É a autoconsciência que me dota dessa liberdade. Todo ser humano tem uma grande capacidade, *śakti*, em termos de desejos. Isso é uma força motriz e é uma grande coisa. Temos empresas multinacionais por causa desta grande capacidade de desejar. Tudo o que os seres humanos têm feito é a manifestação da força do desejo.

Mesmo a destruição causada pelos seres humanos é novamente devido ao desejo. Você faz por causa do desejo e desfaz por causa do desejo. Esta força de desejar é uma força tremenda da qual o ser humano é dotado. E ela se manifesta mesmo quando criança. A história dos desejos é muito interessante. Se você acompanhar de perto a história dos desejos predominantes na vida de uma determinada pessoa, você pode ter a biografia dessa pessoa. Tudo o que você tem a fazer é observar todo o processo de realização de desejos e tentativa de satisfação dos desejos.

Quando criança, eu tinha desejos. Eu não posso dizer que eu tenha satisfeito todos eles. Como um menino ou uma menina, eles têm desejos. Nem todos são satisfeitos. Qual criança não quis tirar nota 10 em todas as matérias? Ela teve que se contentar com alguma coisa a menos, alguma coisa a menos, alguma coisa a menos. Os pais também tinham muitos desejos em relação a seus filhos e eles também tiveram que se contentar com algo menos.

Como uma pessoa jovem, eu tinha um monte de fantasias. Naquele tempo eu achava que elas eram todas desejos legítimos - mais tarde provou-se que eram fantasias. Algumas deram certo e outras não

contribuíram com qualquer medida de sucesso. Na verdade, algumas eram falhas. Embora os desejos sejam a força motriz da minha vida, sem dúvida, eles nem sempre são cumpridos.

A ideia de sucesso em termos de um desejo é obter exatamente o que é desejado. Atrás de cada desejo há algo apontado e isso tem de ser adquirido pela pessoa. Mas isso nem sempre acontece dessa forma. Na verdade, após certo número de anos de luta, mesmo quando os desejos surgem você sabe que não irá satisfazê-los. Então, você se vê tendo problemas, mesmo começando algo novo. Quando você olha para trás na sua vida é um fato desconcertante perceber que num dia com doze horas acordado você nunca se deu conta, uma vez sequer, do pacote de desejos.

Quando criança, eu tinha desejos não realizados. Quando eu cresci, a lista se alongou. Cada ano que passou, trouxe mais alguns desejos insatisfeitos na minha vida. Na época em que eu cheguei aos 40, não havia esperança de satisfazê-los mais. Isso é um fato desconcertante, porque eu não consigo olhar para mim como uma pessoa bem sucedida quando eu tenho muitos desejos pendentes insatisfeitos. Esses desejos não tem graça para mim.

Esses desejos não estão separados do “desejo-me”, do “esforço-me”, da parte de mim que quer chegar à frente. O eu competitivo e os desejos são idênticos, não são duas coisas diferentes. Os tipos de desejos que uma pessoa têm podem ser um pouco diferentes dos desejos dos outros. Mas o fato de que todo mundo está sujeito a desejos é uma realidade e que eles são incapazes de cumprir todos eles é outro fato.

Esses desejos incluem o desejo de mudar os outros. O desejo aqui não é meramente o desejo por dinheiro, por um avanço em suas pesquisas, por um melhor lugar para trabalhar ou qualquer outra coisa que você possa querer. O desejo de mudar os outros é um desejo muito predominante na vida de alguém, especialmente quando você é casado. Você quer mudar o seu parceiro. Vinte e cinco anos de casamento já

se passaram e você ainda está lutando para mudar a outra pessoa. O ser humano não desiste. E a verdade da história é que a outra pessoa também está tentando mudá-lo.

Eu tenho inúmeros desejos na minha vida. Eu quero que os líderes políticos se comportem corretamente. E quero que os líderes religiosos sejam mais responsáveis. Eu quero que as pessoas, em geral, sejam mais compreensivas. E é claro que eu quero que meus pais me entendam. Eu quero ser mais compreensivo, principalmente quando eu tenho que me relacionar com os meus parentes. Eu pareço ser muito intolerante. Portanto, os desejos não são apenas para o sucesso na minha profissão ou em termos de dinheiro. Há muitas áreas do desejo e poucas delas são preenchidas.

Quando eu posso dizer que sou bem-sucedido? Qual será a fração da minha felicidade, quando os desejos não realizados forem mais numerosos do que os desejos satisfeitos? Não só existem muitos desejos atuais não cumpridos, mas há desejos não realizados, com referência ao meu passado também. E há também desejos enterrados no inconsciente os quais não estou agora consciente.

Eu tenho que olhar para mim como uma pessoa com todos esses desejos, porque todos eles me constituem. Meu senso de sucesso sobre mim é baseado em termos de quantos desejos eu cumpri. Se isso for verdade, todo mundo tem de concluir: "Eu sou um fracasso." Porém, antes de aceitar esta conclusão, temos que olhar para a natureza dos desejos.

Um desejo nem sempre é adquirir algo que você não tenha, como dinheiro, casa, amizade, nome, poder, habilidade e conhecimento. Todos estes dão desejos positivos de adquirir o que é desejável. Mas há igualmente o desejo poderoso de evitar o que é indesejável. Você não quer perder o seu emprego, você não quer perder o valor do seu dinheiro e, portanto, você tem que combater a inflação.

Isso significa que você tem que investir e isso também significa que você tem que arriscar. Você quer evitar um monte de coisas. Ambos os desejos, positivos e negativos, são válidos. Incluídos estão os desejos de manter o que você tem, bem como de se livrar do que você tem. Estes são os conjuntos de desejos que constituem um ser humano. Sua expressão é a própria vida da pessoa, a história da pessoa.

As atitudes de uma pessoa, os julgamentos sobre si e sobre outros, também são baseados no cumprimento e o não cumprimento dos desejos. A amargura que se pode ter sobre a vida ou sobre si mesmo está de novo na expressão desses desejos. Mesmo se eu tiver cumprido pelo menos cinquenta por cento desses desejos, talvez eu possa dizer que eu sou bem sucedido. Mas esse não é o caso. Mesmo um desejo não realizado é demais. Portanto, eu não vejo nenhuma maneira de olhar para mim como uma pessoa de sucesso.

O Desejo como um Privilégio

Existe alguma coisa que vai me ajudar a olhar para estes desejos mais como um privilégio do que coisas a serem realizadas? Existe uma base para o meu autojulgamento? Pode haver uma expressão da natureza livre que eu sou? Esses desejos podem constituir a minha personalidade, simplesmente os meus gostos e aversões, que me dão uma individualidade, uma singularidade.

Assim, eu posso olhar para eles como um privilégio. Para isso, eu devo ser alguém que seja aceitável para mim. Isso significa que tenho que me ver como um pouco diferente do privilégio que eu tenho, porque aquele que é privilegiado é uma pessoa que já goza de alguns privilégios. Privilégios são luxos. Se eu olhar para os meus desejos, desta forma, então eu posso dizer que sou uma pessoa bem sucedida.

Nossa forma de encarar a vida é um pouco diferente. Quando eu digo “nosso modo de vida”, eu quero dizer uma tradição de ensino,

o ensino espiritual. À luz da visão dos professores nessa tradição, o sucesso é sempre um *siddhi*. Isso é completamente diferente.

Nesse conceito de sucesso, os desejos não formam a base para o meu autojulgamento, pois eles são puramente privilégios. E nessa visão o Ser deve ser entendido como ele é. Para converter esses desejos em privilégios, para entender o que eles realmente são, o Ser deve ser adequado, mesmo antes da realização de desejos.

Eles devem ser vistos como privilégios adicionados a uma pessoa, cuja natureza é livre, uma pessoa que já está livre, uma pessoa adequada, uma pessoa que está à vontade consigo mesma. Essa pessoa acrescida de desejos é totalmente diferente. Essa é uma pessoa bem sucedida. Na verdade, todas as suas faculdades estão livres, pois a pressão para satisfazer os desejos não está lá, a pressão para se provar aos outros não está lá.

Nós temos um plano de limpeza, um método na *Bhagavad Gītā*. Se eu posso gerenciar os meus desejos, eu não vou ser afetado por um sentimento de fracasso. "Gerenciar os desejos", nós chamamos isso de Yoga. Minha capacidade de gerir os meus desejos me faz um *yogi*, uma pessoa que tem um grau de sucesso. Baseada nessa visão, há uma análise de todo o conceito de fracasso e de sucesso na *Gītā*.

Reconhecendo as Variáveis Ocultas

Variáveis ocultas são o que são, não estão sob seu controle. Você não pode interferir mais nelas. Há uma verdade nisso, eu não contesto. Eu tento trazer à tona essas variáveis ocultas, o tanto quanto possível. Mas pelo caminho existem variáveis ocultas. A coisa toda é um jogo de percentagem e eu preciso mudar cognitivamente, o que trará uma mudança necessária em mim. Eu não estou falando sobre pensamento positivo.

Eu estou falando de pensar de uma forma apropriada. Se você entender o que você não tem e quer ter, isso é pensamento negativo? Isto é pensar. Viver uma vida de conquistas é um jogo de percentagem. Quando eu planejo e ajo para alcançar um determinado resultado, eu posso ser surpreendido com um resultado que é ainda mais do que eu me propus a realizar. Ou eu posso realizar exatamente o que eu queria, ou posso realizar menos do que aquilo que eu queria, ou posso conseguir algo oposto. Tomemos o simples ato de pegar o ônibus. Estou em um lado da rua. O ponto de ônibus é do outro lado.

Eu tenho que atravessar a rua e pegar o ônibus. Meu desejo é pegar o ônibus, então, eu atravesso a rua e pego o ônibus. Este é o sucesso. Ou, eu atravesso a rua e um amigo para o carro e me dá uma carona, isto é mais do que eu queria. Assim, eu sou muito bem sucedido. Estas duas coisas eu não preciso gerenciar de modo algum. Se as coisas acontecem em toda minha vida desta forma, não há problema. Mas quando eu recebo menos do que eu queria, eu tenho um problema de gestão. Eu atravesso a rua. Eu perco o ônibus.

Esse resultado eu tenho que levar em conta. Algumas pessoas dizem que você deve executar a ação sem esperar os resultados; mas ninguém executa a ação sem esperar os resultados. A ação é destinada somente a produzir resultados. Se for menor do que o esperado, é um fato. Você é uma pessoa cognitiva e isso você vai ver e você tem que administrar essa situação.

Depois, há o oposto do que é esperado. Eu estava atravessando a rua; então, dois dias depois, eu me encontro acordado no hospital, fazendo algumas perguntas básicas, como: "Onde eu estou? Quem sou eu?" e assim por diante. Estes quatro tipos de resultados são inerentes a esta ação, porque há variáveis escondidas.

Se o resultado é mais do que o esperado, as variáveis ocultas estão ao seu favor, ou você conseguiu exatamente o que você queria. Novamente, as variáveis ocultas estão ao seu favor. Se o resultado for

menor do que você queria ou o oposto do que você queria, as variáveis ocultas não estão ao seu favor. A única satisfação é: poderia ter sido pior.

Na *Gītā* nós temos uma declaração que diz:

Nityaṁ ca samacittatvamiṣṭāniṣṭāniṣṭopapattiṣu.

"Manutenção constante do equilíbrio mental, seja alcançando o desejado ou o indesejado".

Os dois primeiros resultados que vimos são desejáveis: *iṣṭa*. Os outros dois não são: *aniṣṭa*. Na sequência dos dois, se você pode comandar uma mente, uma atitude em que você é o mesmo (*samacittatvam*), nem muito entusiasmado porque você conseguiu mais, nem deprimido porque não conseguiu o que queria, então você é bem sucedido em termos de administrar os seus desejos. Caso contrário, você tem que satisfazer todos eles para ser bem sucedido.

Administrar os desejos não é controlar os desejos, porque os desejos são um privilégio. Você só tem que ser pragmático em termos de saber se vale à pena buscar o desejo ou se é possível satisfazê-lo com os recursos e as limitações que você tem. Uma pessoa cognitiva será capaz de decidir isso e um indivíduo que tem essa liberdade para desejar. Essa pessoa, uma vez que decide realizar um desejo, no processo, descobre a sua autoexpressão, que é muito gratificante. Os desejos são um privilégio e seu trabalho para realizá-los é outro privilégio.

Se você não tem o entusiasmo para satisfazer um desejo devido à inércia, isso é uma tragédia. Você não precisa de mais nada para se sentir mal consigo mesmo. Quando você está bem e faz alguma coisa, isto é auto-satisfação, porque vem da liberdade. Essa liberdade é manifesta na sua atividade e a pessoa cognitiva

manifesta-se no planejamento. Na verdade, você está se expressando durante todo o caminho e o problema só começa quando você começa a reagir aos resultados. Quando eu reajo aos resultados, ou eu estou eufórico ou deprimido. Isto é um pêndulo.

A *Gītā* me diz um pouco mais sobre a situação. Você tem a escolha, a liberdade, com referência ao curso da ação para satisfazer um desejo. Mas você não tem controle total sobre o resultado, pois existem demasiadas leis que você tem que levar em conta. Também, existem muitas variáveis para controlar, assim é dito: *karmaṇyevādhikāraste*, "Sua escolha é somente quando à ação.".

O resultado é dado pelas leis sobre as quais você não tem controle algum. Nós não temos conhecimento de todas elas. Nossa compreensão das leis é muito limitada. É algo como o orçamento para o seu futuro. Você tem alguns dados básicos de qual será o seu orçamento para o ano, com base no que você pretende realizar este ano, as suas despesas, receitas etc. E você chega a um valor. Então, você adiciona algo para quaisquer variáveis ocultas, dez por cento, talvez.

Mas, então, as variáveis ocultas podem não ser apenas dez por cento. É muito claro que, com o conhecimento limitado que tenho eu não posso pensar no que vai acontecer no futuro. É impossível descobrir o que está por vir. Eu não posso saber tudo o que vai acontecer e mesmo se pudesse saber, eu não poderia parar o tempo. Eu sou limitado em competências, habilidades e conhecimento. Este é um fato que você tem que reconhecer.

Porque eu entendo que eu não posso acertar todas as tentativas e porque os resultados são inerentes a cada ação, assim, posso estar sempre em oração, e recebê-los como eles vêm. O pragmatismo vem do entendimento de que os outros dois resultados, o de menos e o oposto, também são possíveis. Eles estão no jogo.

Então você ouve da *Gītā* que você tem uma escolha sobre as suas ações e seus resultados. Você pode agir, você pode não agir, ou você pode agir de maneira diferente. Você tem um desejo, que você escolheu para satisfazê-lo e escolheu um curso de ação. É livre o tempo todo. Não há permissão ou impedimento à sua liberdade.

Mas quando o resultado vem, você acha que a sua liberdade se foi, porque o resultado vem de acordo com suas próprias leis, as quais nós não entendemos. A *Gītā* diz que você tem escolha sobre sua ação. Você é o autor de sua ação (*karma-hetu*), mas não do resultado (*karma-phala hetu*). Você não é a origem do resultado da ação, porque há muitas leis envolvidas.

Se eu entender isso, eu posso ir mais longe e perceber que todas essas leis são dadas. As leis podem até mesmo incluir a lei do *karma*; suas próprias ações passadas podem ser úteis a você ou contra você. Na experiência humana, nós achamos que uma é sorte e a outra é falta de sorte. Enquanto a boa sorte e a má sorte estão lá, você tem que aceitar que há alguma outra força, porque não há nada de acidental neste mundo.

Todo acidente é explicável. "Acidente" é uma palavra para um incidente no tempo e lugar cujas causas não são conhecidas. O entendimento de que não tenho escolha sobre os resultados das minhas ações me dá a capacidade para ser objetivo e receber os resultados como eles chegam. Eu posso ser mais sábio, à luz do que eu consegui ou não consegui. Ninguém é um perdedor. Apenas uma mudança de atitude faz eu me sentir livre com referência ao meu desejo e a satisfação dos desejos. Se toda a minha vida se torna Yoga, me torno mais sábio, nunca o perdedor. Isto é o Yoga.

As leis que existem são dadas, mas elas não são dadas ou criadas por mim. Meu corpo em si é dado. Minha mente é dada. Meus sentidos são dados. Minha filiação, a terra, as galáxias, o universo, o mundo dos objetos quânticos são todos dados. Se tudo é dado, isso significa que ninguém cria nada.Tudo está disponível na superfície ou como um potencial.

Cada segmento de software e cada máquina que foram descobertas eram potenciais. Nós nunca conseguimos o impossível. Nós vemos uma possibilidade e trabalhamos nela. O homem foi à lua e voltou porque era uma possibilidade. Certas coisas estão colocadas numa forma potencial a serem exploradas através da ação. Entre a ação e o resultado possível, a conexão já está prevista.

Tudo é determinado. O corpo, a mente e os sentidos são inteligentemente colocados juntos e dados. Você não pode pensar em algo inteligentemente para ser colocado junto para servir a um propósito que não implique um conhecimento prévio. E o conhecimento implica, necessariamente, um ser consciente. Se tudo que está aqui é dado, isso implica conhecimento, o que implica um ser consciente. Este ser consciente tem que ser aceito e se ele for, você diz que ele é Deus.

Este Ser inteligente que criou tudo isso junto é, necessariamente, todo o conhecimento. Uma vez que tudo é dado, aquele Ser inteligente, aquele conhecimento, tem que se manifestar sob a forma de tudo o que está aqui. Nada pode estar fora dessa realidade. Deus não pode estar sentado em algum lugar no tempo e no espaço e criar tempo e espaço.

Tempo e espaço não são absolutos, pois eles são parte do todo. Além disso, Deus não pode estar fora do tempo e do espaço, pois nosso conceito de fora está no espaço. A única alternativa é que o próprio espaço não é separado de Deus. O tempo em si não está separado de Deus. Toda lei, toda a força, forte e fraca, não está separada de Deus.

Tudo que está aqui é Deus. Se eu puder ter essa consciência é mais fácil para eu aceitar as coisas. Reconheço que meus conhecimentos e poderes são limitados. Então eu posso planejar, mas eu posso aprender no processo. Portanto, a vida não é uma questão de julgamento com base em um dia. Se eu apreciar este fato, eu sou bem sucedido. Eu me torno mais sábio. Isso nasce do entendimento, é a expressão da liberdade.

Meu desejo é uma expressão de liberdade. Não se liga a mim e é um privilégio. Se eu olhar para ele dessa maneira, minha vida é chamada de uma vida de Yoga. Eu cresci como pessoa. É aquela pessoa que pode se tornar compassiva, que pode ser o entendimento, que pode ser o não-julgamento, não desabonar os outros e a si mesmo também. Essa pessoa é bem sucedida.

Om tat sat.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução
Humberto Meneghin | www.yogaemvoga.blogspot.com

Kundalini yoga

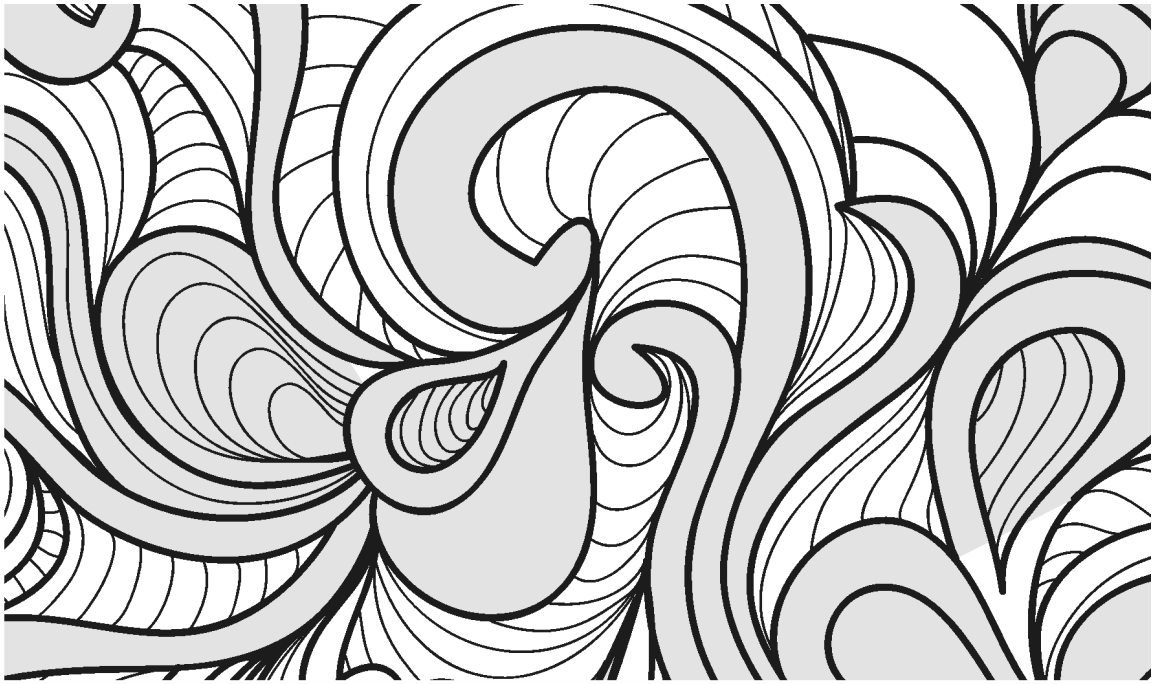
Kundalini Yoga é a ciência da transformação e fortalecimento da sua radiância para dar-lhe uma vida mais ampla e maior capacidade De maneira mais rápida, abre os caminhos para a mudança e a cura. Ajuda a desenvolver um sistema imunológico forte, glândulas vitais, sistema nervoso forte, boa circulação e uma melhor consciência do impacto dos seus hábitos.

" o professor abre a porta, mas só você pode entrar". (Yogi Bhajan)

SER VOCÊ
tratamentos complementares

Kundalini Yoga / Meditação / Numerologia Tântrica
Tratamento Integrado Quântico
Terapia com Cristais / Reiki
Radiestesia (pessoal e de ambientes)
Feng Shui

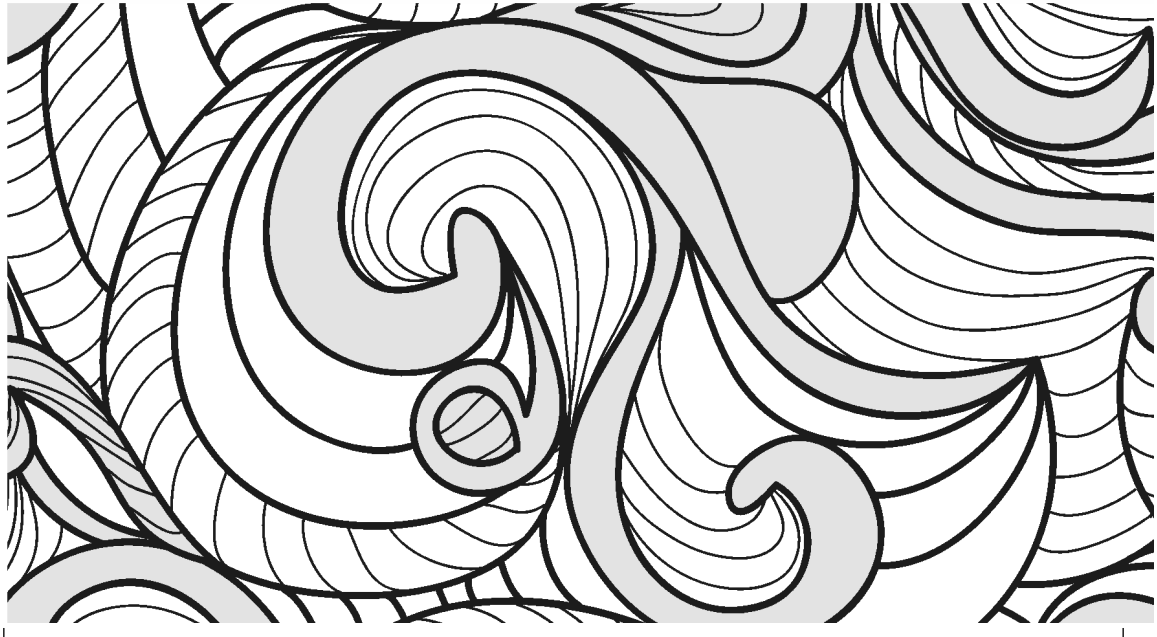
Al. dos Tupiniquins, 539 - casa 3 - Moema - SP - (11) 2738-6970
www.servoce.com.br



yoga na prática
ARTE, YOGA E CONTEMPLAÇÃO

Entrevista com

Raphael Langowski | Julio Falavigna (Gopala) | Taíme Gouvêa



Nesse “Yoga na Prática”, para falar da relação entre arte e Yoga, convidamos três artistas *yogis*. É visível a influência do Yoga na arte de cada um deles. Com essa entrevista, passamos a palavra aos artistas para que compartilhem conosco um pouco de suas impressões sobre o que é a arte e o processo de criar e a sua relação com o Yoga. Falamos com Raphael Langowski, artista plástico e praticante de Yoga. Hoje, em busca de uma vida mais tranquila, vive na praia do Mariscal, em Santa Catarina, onde cria a sua arte, tendo o mar como maior fonte de inspiração; Taíme Gouvêa, artista plástica, praticante e professora de Yoga. Do seu olhar sensível ao mundo e aos detalhes da vida, faz a sua arte. Hoje vive em Curitiba, onde dá aulas de Yoga; e Julio Falavigna, músico e estudioso da música indiana. Faz da música uma experiência única, uma vivência espiritual e de autoconhecimento. Vive hoje em Niterói e promove vivências de Nāda Yoga, Yoga do som.

Tenha uma boa leitura e recomentamos que visite os sites dos entrevistados para que possa apreciar a arte de cada um deles.

Raphael Langowski nasceu em 14 de setembro de 1973, em Curitiba/ Paraná. Iniciou na pintura em 1987. Filho de mãe espanhola estudou na Espanha de 1993 até 1995. Em 2000 concluiu sua formação em Yoga com Pedro Kupfer. Em 1998, graduou-se em Desenho pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. No ano de 2007 estudou na tradicional escola de arte espanhola Taller do Prado em Madri. Em 2008 começou a ser representado pela Galeria Jamault, em Paris. Em 2011 foi convidado a expor seu trabalho na galeria AVA, em Helsinki na Finlândia. Atualmente tem seu atelier em Bombinhas, Santa Catarina. Desde 2002 tem realizado exposições no Brasil, Argentina, Espanha, Reino Unido e França

facebook.com.br/langowskiart

Taíme Gouvêa nasceu em Belo Horizonte, Minas Gerais. Arrisca inventar imagens no papel, na máquina fotográfica, às vezes com as palavras. Graduou-se em Psicologia, trabalha com desenho, ilustração e fotografia. É viciada em blogs, adora cozinhar e cuida de plantas. Hoje vive em Curitiba, onde é professora de Yoga e tem seu atelier.
poliketa.blogspot.com

Gopala (Julio Falavigna) é músico e praticante de Yoga, iniciou seu caminho há 24 anos, enquanto vivia na Europa, tendo contato com o Sivananda Yoga Vedanta Centers desde essa época. Fez cursos no Canadá e Índia, chegando a co-dirigir um centro na França durante cinco anos. Em 2000 retornou ao Brasil, fundando o Centro Sivananda de Yoga Vedanta logo em seguida, do qual foi diretor até 2010. Contribui com a instituição como professor nas formações internacionais (TTC). Atualmente vive no Rio, dedicando-se aos seus projetos musicais, paralelamente ministrando retiros e cursos de Nāda Yoga (Yoga do Som).
surmeditar.blogspot.com

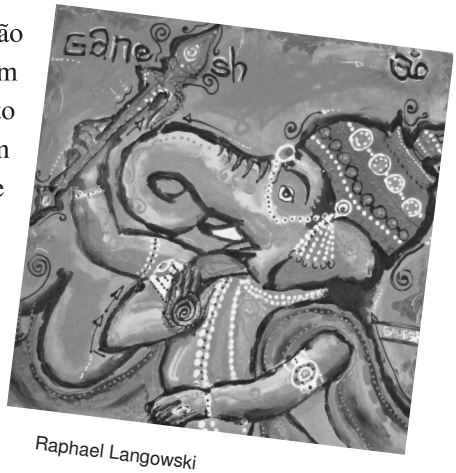
O que é a arte para você?

Raphael - Arte é a prova que a humanidade é livre. Liberdade e criatividade andam juntas no caminho da arte. Arte é saber contemplar sem regras. É unir-se com a intuição.

Gopala - Arte é uma expressão ilimitada que transpassa as capacidades cognitivas humanas. Através da inspiração intuitiva, ela traz miríades de forma, luz, som, imagem e movimento ao plano manifesto dos sentidos. Essa arquitetura deve passar pelo refinamento mental/espiritual do artista, para que o resultado possa de fato tocar o âmago trans-racional de quem tiver em contato com sua obra.

Taíme - Acho que arte é a linguagem das sensações. Quando você está sendo transformado no momento em que constrói algo, quando existe um diálogo entre o criador e a criação. É também quando me afeto com a criação de alguém. Acho que arte é encontro. Criação e desconstrução

de conceitos, de existências, de realidades. É invenção de paisagens simbólicas, personagens que encontram espaço pra ser, pra mudar. Para mim a arte está muito mais em olhar e ver o invisível, por exemplo. Em encontrar no que parece óbvio um mundo que me afeta e que me toca de alguma forma diferente, me tirando da zona de conforto. Pra mim a beleza da arte está muito mais próxima de uma criança conhecendo algo pela primeira vez que um adulto catalogando obras como boas ou ruins.



Raphael Langowski

Qual o sentido da arte?

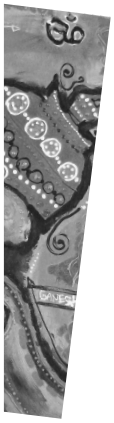
Raphael - Quando olhamos para dentro de nós mesmos e sentimos necessidade de expressar essa essência, a arte se transforma em um veículo. Arte é uma expressão sem regras. Um desabafo, um sorriso, uma expiração profunda da alma.

Gopala - Liberdade, criatividade, expansão, realização.

Taíme - A arte me dá sentidos. Muda meus rumos. Me faz entrar em contato com pessoas de todos os tipos, tanto quando eu me afeto com a arte do outro, como o contrário. Me conecta com o mundo de várias formas. Me desnorteia, coça o cérebro, me dá oportunidade de me inventar nas coisas, principalmente quando estou fora do ateliê. Talvez a arte seja a forma de alguns conseguirem entrar em contato com o outro ou consigo mesmo.

O que é Yoga para você?

Raphael - Yoga é a conexão entre o que realmente interessa na vida através da consciência. Yoga é estar livre, atento, sem julgamentos e consciente.



Gopala - Conexão essencial consigo e com o Universo - ou vice-versa.

Taíme - Estou descobrindo a cada dia a importância de entender que Yoga não é só me colocar em posições determinadas em um determinado espaço. Tenho aprendido a praticar Yoga em tudo o que faço, desde a hora que acordo. Tenho tentado estar em prática a cada vez que me vejo agindo, escolhendo alguma coisa, construindo algum conceito, ou desconstruindo algo. Pra mim, Yoga é a arte de se conectar com algo muito grande. Tão grande que nem tem tamanho. Porque é possível o infinito, o pleno, o invisível e a beleza de forma palpável. Porque pra mim, Yoga está nos pequenos detalhes, assim como a arte. Nos detalhes das cores e dos formatos, dos cheiros e dos tatos, do ouvido atento a tudo que está entre tudo, ao olhar e ver a beleza e a importância de tudo o que é sutil. Yoga é a vida respirando fundo e profundamente. Com o Yoga lembrei que tenho um corpo físico que precisa ser alongado, fortalecido e que é necessário estar atenta aos singelos detalhes para ter o devido cuidado em tudo. Porque Yoga é experimentar sempre algo novo. É uma estrada eternamente desconhecida e incrivelmente cheia do novo pra se conhecer sempre e a cada passo.

Qual a relação que você vê entre o Yoga e a arte?

Raphael - A arte e o Yoga tem muitos pontos em comum. Poderíamos aproximar uma obra prima com um estado de consciência elevado (Yoga) do artista naquele momento. Provavelmente por diferentes caminhos, mas com a mesma liberdade. Em contato direto com uma realidade mais sutil, intuitiva.

Gopala - O *yogi* é um artista por natureza. Não apenas no sentido de apreciador da beleza que a arte emana, mas por perceber traços divinos em toda a criação. Na cultura Védico-Tântrica, são observadas múltiplas formas de expressão. Seja nas *mūrtis* dos templos, nos *yantras* e *mandalas*, nos cânticos entoados, nos belíssimos instrumentos utilizados, as posições corpóreas dos *āsanas* - tudo remete ao refinamento artístico em seu mais alto grau. Obviamente, nesse contexto, a arte representa meios para um fim. O exercício da transcendência equivale à quebra de

velhos moldes ou receptáculos para uma constante recriação de novos valores, até o ponto em que nenhum objeto ou conceito se faça mais necessário. Todo o bom artista sabe, portanto, desapegar-se daquilo que supostamente "criou" ou contribuiu nesse processo. A plena realização (*mokṣa*) constitui o ápice da jornada artística existencial.

Taíme - Me proponho a estar constantemente atenta a olhar as coisas sempre como uma construção. Vejo arte em muita coisa, em quase todas as situações. Às vezes acho que arte é como o Yoga, um estilo de vida. Arte, pra mim, é estar junto ao sensível, inventando sentidos, conceitos. É estar aberto a se transformar a cada vez que se entra em contato com algo que nos afeta, que cutuca, que embaraça, que nos transforma em algo que não conhecemos. O Yoga, como a arte, seria um bem fazer. Uma entrega a um caminho desconhecido do próprio corpo. A arte me ajuda a entender o Yoga de forma prática em tudo o que faço. O Yoga me ajuda a ver arte em cada movimento. Quando cozinho, tomo banho, converso com alguém, fico sozinha, escuto uma música, ou qualquer outra coisa. O Yoga me ajuda a me concentrar e me entregar mais espontaneamente quando me expresso de alguma forma. Aprendo com os dois o tempo todo, a cada vez que me percebo atenta a meu corpo. Da forma como me sento, ao jeito como resolvo algum problema, as escolhas que faço etc. Os dois me permitem estar constantemente atenta a tudo e em contato com minha construção subjetiva no mundo, me colocam no aqui e no agora.

Qual a influência do Yoga na sua arte? O contato com o Yoga mudou a sua arte?

Raphael - O Yoga direcionou toda minha vida. Posso afirmar que sou artista graças ao Yoga. Comecei a praticar quando ainda morava em uma cidade grande. E naqueles momentos de silêncio fui percebendo que estava morando, trabalhando, enfim, vivendo de maneira que não condizia comigo mesmo. Ao perceber isso e me mudar para uma cidade mais tranquila eu ganhei o "tempo" que antes era escasso. Com esse

tempo, pude me abastecer e aproximar mais de mim mesmo, encontrando a arte.

Taíme - Pra mim, o Yoga muda tudo. Hoje me percebo entrando em estados parecidos quando pratico os dois. O estado da mente, da respiração, das sensações e percepções. O Yoga me permite estar mais atenta a como as coisas me afetam e me constroem enquanto eu construo. Assim me permito ver arte em ações e produções diversas, não só em um papel, um tom, um sonho. Tenho mais paciência com os detalhes, me permito não ter tanta pressa de terminar o que comecei. E hoje percebo o Yoga como um tema presente em minhas produções.

Você acha que a arte e o Yoga podem ser meios de transformação pessoal e social? De que maneira?

Taíme Gouvêa

Raphael - Com certeza. O Yoga e a arte abrem muitas portas. Principalmente as sutis. Saber observar-se, tentando constantemente ser uma pessoa melhor, e de alguma forma fazer a diferença pode ser o combustível necessário para a evolução diária. O que reflete diretamente na transformação pessoal e convívio social.

Gopala - Absolutamente. A partir do momento em que tomamos uma consciência responsável pelos nossos pensamentos, palavras e ações. Sem esta ressalva, não haverá transformação, dentro ou fora. Evolução é a melhor revolução, sempre.

Taíme - De formas diferentes, mas acredito que sim. Acredito que os dois constroem mundos, formas de ver, de agir, de entrar em contato. Pra mim, os dois são uma forma de linguagem. Os dois produzem sujeitos agindo de determinada forma, tem o poder de desconstrução, me permitem me questionar o que sou, como sou e pra quê. Os dois

me ligam a um plano espiritual, sensível. A arte talvez seja resultado e consequência de sensibilidades e quando você entra em contato com a sua construção pessoal, você percebe que faz parte de algo maior que você, você percebe o outro. Que te constrói ao mesmo tempo que você ajuda a construir, uma via de mão dupla. Ambos permitem me perceber como um personagem ativo, como alguém que ajuda a construir o meu quintal, minha cidade e o mundo como ele está. Acho que os dois transformam justamente porque o contato comigo mesmo me faz estar em contato com a forma que atuo como cidadão, com meus diversos papéis, como ser humano.

Como você busca sua inspiração?

Raphael - Uma de minhas maiores fontes de ideias é o mar. O horizonte no oceano com sua imensidão de espaço vazio e ao mesmo tempo com toda vida e energia é a minha prática de Yoga diária relacionada diretamente com a contemplação do sagrado. De onde vem as gotas criativas que transformo em arte.

Taíme - Parando. Ficando quieta, prestando atenção. Observando as coisas acontecerem, mudarem, morrerem. Vou tentando aprender com tudo o que acontece a minha volta. Sendo bom ou ruim. E quando percebo, estou buscando por isso a todo instante, em todo lugar. Acredito que a arte está o tempo todo acontecendo. Acho que inspiração é quando você para pra perceber isso e alguma coisa te cutuca, querendo ter continuidade e você sente uma vontade de expressar. Muitas vezes me sinto inspirada quando deixo algo acontecer, quando deixo o espontâneo guiar. Quando desligo o racional e passo a sentir, sem querer decifrar, sem querer dar nome.

Simbolismo e Autoconhecimento

Patrick van Lammeren

O simbolismo dos rios na Tradição Védica

Na Tradição Védica, todo o Universo é divino. A própria natureza, portanto, nada mais é que a própria Ordem Cósmica, e por isso sua beleza e seu funcionamento são manifestações do Todo. Desta forma, os hindus aprendem desde cedo a sua relação com a natureza, e como o cuidado e a reverência ao ambiente que os rodeia são, na realidade, uma atitude de devoção a Īśvara. Isto se reflete na importância dada a fenômenos e objetos naturais, em especial aos rios.

A Índia é uma terra muito rica e fértil, e isto se deve grande parte às monções. Anualmente, entre os meses de junho e setembro, uma grande quantidade de água cai sobre o subcontinente. A água dos mares que envolvem a Índia é levada por ventos úmidos, sendo aprisionada entre a grande quantidade de montes e montanhas, em especial as dos Himālayas, condensando-se na forma de enormes tempestades. Toda esta água encharca o solo e escorre pelas montanhas, carregando com ela uma enorme quantidade de material rico em nutrientes para as planícies, descendo na forma dos rios. Estas grandes tempestades, juntamente com a água que derrete nas geleiras no caso dos Himālayas, garantem o fornecimento de água dos rios indianos ao longo do resto do ano, bem como a sobrevivência de uma enorme população que depende das colheitas no solo fértil. Não é à toa que os rios são muito reverenciados na Índia, uma vez que garantiram o sustento de seu povo e cultura durante tantos milênios.

A civilização indiana, assim como a maior parte das demais, se estabeleceu e se desenvolveu às margens de importantes rios. Símbolos do conhecimento que purifica, estes rios serviram de inspiração para sábios, poetas e artistas, e graças à grande capacidade de manutenção da tradição, até hoje podemos ver suas influências. É dito que a música clássica indiana tem origem nos sons dos rios. Os sábios do passado foram capazes de perceber os tons produzidos por eles, fluindo constantemente, sem interrupção, e mantendo seu ruído como pano de fundo. Mais do que isso, é dito que as árvores que cresciam às suas margens mantinham o padrão de ressonância sonora dos rios. E eram justamente as madeiras destas árvores as utilizadas para construir os instrumentos musicais, que, portanto, reverberavam melhor em determinadas notas, as mesmas produzidas pelos rios. Estas notas, portanto, são as utilizadas até hoje na música indiana, e os melhores instrumentos, é dito, são aqueles produzidos com madeira extraída perto dos rios.

Além disso, os dois estilos de músicas clássicas indianas são também equiparados aos rios. No norte da Índia, os rios são aparentemente calmos na superfície, mas extremamente caudalosos no fundo, sendo muito traiçoeiros. Alguém que se aventure a nadar neles sem preparo pode ser facilmente carregado, devido à alta velocidade, redemoinhos e inconstância que podem estar ocultos sob a água, só sendo percebidos à medida que se afunda. Portanto, a música clássica do norte da Índia, chamada *Hindustani,* é caracterizada por um crescente, iniciando calma e acelerando aos poucos, até se tornar mais agitada ao final, como se o músico aos poucos mergulhasse no fundo do rio.

Os rios são os melhores lugares para se realizar as orações matinais. Aqueles que são iniciados em *gāyatrī* mantra cantam ao amanhecer dentro de suas águas, oferecendo-as três vezes ao divino que brilha no Sol.

Já os rios do sul da Índia são mais explícitos, tendo grandes variações de calmaria e agitação ao longo de seu percurso, mas sendo relativamente coerentes da superfície ao fundo. Desta forma, a música

clássica do sul, chamada Carnática, é caracterizada por variações de velocidade, alternando calmaria e agitação ao longo de toda a performance, como se o músico navegasse por suas águas que mudam de direção regularmente.

Os rios também têm grande papel religioso, devido à importância das águas como agente purificador tanto fisicamente quanto simbolicamente. A correnteza perene mantém suas águas sempre limpas, levando embora tudo o que é indesejável, e esta visão é utilizada também ritualisticamente, na medida em que o indivíduo mergulha em suas águas, sendo purificado de todos os erros do passado, todas as mazelas e sofrimentos. Reconhecendo o divino em suas águas, o mergulho deixa de ser um simples ato físico, e passa a ser uma oração.

Assim, portanto, os rios são os melhores lugares para se realizar as orações matinais. Aqueles que são iniciados em *gāyatrī* mantra cantam ao amanhecer dentro de suas águas, oferecendo-as três vezes ao divino que brilha no Sol. Nos ritos funerários, após o corpo ser cremado, as cinzas são oferecidas em suas águas, sendo carregadas e dissolvidas no Todo, purificando aquele que se vai. Não é a toa que Varanasi, uma das cidades mais antigas do mundo, e a mais sagrada para os hindus, encontra-se à margem oeste do rio Ganges. Sendo a cidade sagrada de Śiva, milhares de hindus têm seus ritos finais executados ali, para que possam ser abençoados pelo mais sagrado dos rios indianos. E, estando à margem oeste, a cidade permite ao devoto entrar em suas águas e ao mesmo tempo voltar-se para o leste, direção do Sol nascente, sendo capaz de realizar as orações matinais na posição mais adequada.

Sendo símbolo de conhecimento e purificação, inúmeros templos são localizados às margens de rios, e em

Outros locais considerados muitos auspiciosos são os *saṅgams*, onde dois rios se unem. Nestas confluências, um dos rios representa o indivíduo, e o outro representa Īśvara, o Todo. Neste local especial, os dois se fundem e se tornam um único, representando a identidade entre ambos, cuja natureza é o mesmo Ser livre de limitação.

especial em suas fontes. Considerados grandes locais de peregrinação, elas representam a fonte de todo conhecimento e de todo o Universo, a verdade de Īśvara, que é o Ser Absoluto, a partir do qual tudo é produzido e flui. Seguindo este mesmo raciocínio, também são locais considerados muito importantes aqueles onde os rios fazem uma curva, passando a correr apontando na direção de sua própria fonte. Estes locais remetem ao *mumukṣu*, aquele que deseja a liberação, que busca descobrir a sua própria natureza e, por isso, volta a sua mente para o Eu, ao invés de seguir a tendência natural de apenas buscar por objetos externos. Varanasi também é um exemplo deste tipo, já que a curva que o rio Ganges faz e que permite a existência de uma margem oeste, também faz um leve retorno, antes de prosseguir em direção ao mar.

Outros locais considerados muitos auspiciosos são os *saṅgams*, onde dois rios se unem. Nestas confluências, um dos rios representa o indivíduo, e o outro representa Īśvara, o Todo. Neste local especial, os dois se fundem e se tornam um único, representando a identidade entre ambos, cuja natureza é o mesmo Ser livre de limitação. Portanto, os *saṅgams* manifestam, na forma dos rios, o *mahāvākya tat-tvam-asi*, "você é Aquele", a essência do ensinamento dos Vedas.

Além disso, as fozes dos rios também são locais muito importantes, já que deságuam no oceano, símbolo daquilo que é livre de limitação. Neste contexto, os rios representam o indivíduo, e ao mergulharem para dentro do oceano tornando-se um com ele, evidenciam o conhecimento da natureza do indivíduo como não diferente do Ser Ilimitado. Ainda que despeje grandes quantidades de água no oceano, este permanece o mesmo, sem aumentar ou diminuir, sempre pleno.

A correnteza, que sempre flui, também é símbolo de impermanência, já que qualquer coisa solta em sua superfície se vai. Tudo no Universo é inconstante, nada é eterno. Porém, além das formas limitadas há Um que está sempre presente, imutável e constante, e que é a verdade do Eu. Os rios, portanto, servem como instrumento de

contemplação, ao meditar às suas margens e observar a transitoriedade de tudo o que passa por eles, contemplando aquele sujeito que, apesar disto, permanece como testemunha de toda mudança.

Ainda que todo e qualquer rio seja sagrado, de acordo com a tradição védica sete são considerados os mais importantes: Gaṅgā, o rio Ganges; Yamunā; Godāvarī; Sarasvatī; Narmadā; Sindhu e Kāverī. Estes sete rios são evocados através do verso abaixo, utilizado durante as *pūjās* para abençoar a água utilizada no ritual:

गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

gaṅge ca yamune caiva godāvari sarasvati |
narmade sindhu kāveri jale'smin sannidhiṁ kuru ||

"Ó Rios Gaṅgā, Yamunā, Godāvarī, Sarasvatī, Narmadā,
Sindhu, Kāverī, que vocês todos estejam presentes nessa água!"

Este verso também é utilizado após o banho. Finalizada a purificação física, a água deve ser fechada e reaberta, após o qual este verso pode ser entoado, estando o devoto voltado para a água e, ao mesmo tempo, para o leste. Em seguida, ele entra embaixo da água e retorna, fechando então a água definitivamente. Aquela água disponível entre o canto e o fechamento, portanto, é vista como sendo a água de todos os rios sagrados e, com isso, o devoto banha-se no Ganges e em todos os outros diariamente, independente de onde ele esteja, mesmo fora da Índia.

Destes sete rios, três se encontram no sul e quatro no norte da Índia. O rio Kāverī, mais ao sul, é o mais importante da região, atravessando os estados de Kerala, a oeste, Karnataka e Tamil Nadu,

despejando suas águas na Baía de Bengala, a leste do continente. Godāvarī e Narmadā cruzam a região central, o primeiro nascendo no estado de Maharashtra a oeste, e desembocando na Baía de Bengala a leste, sendo o segundo maior da Índia; já o Narmadā, marca a fronteira tradicional entre norte e sul da Índia, nascendo no estado de Madhya Pradesh e adentrando o Mar Arábico a oeste. É neste rio que as *śivaliṅgas* mais tradicionais têm origem, sendo constituídas de pedras de quartzo roladas, e também foi em suas margens que o grande sábio Śaṅkarācārya encontrou seu mestre Govindapāda, com quem estudou durante 12 anos.

No norte, o rio Sindhu, atualmente em território paquistanês, se destaca como a grande fronteira da Índia antiga, ainda que os reinos hindus se estendessem para além da fronteira do atual Afeganistão. É a partir do nome deste rio que os hindus, e, por conseguinte, o chamado Hinduísmo, recebeu seu nome. Os antigos persas, habitantes da região do atual Irã, se referiam ao rio Sindhu como Hindhu, uma vez que, em persa, o "s" é convertido em "h". Muito tempo depois, os gregos, vindo da conquistada Pérsia, chamaram o rio de Indós, e passaram a se referir aos indianos como "Indói", "aqueles que vivem além do rio Indós". É a partir daí, também, que deriva o nome atual do rio, Indo.

Este grande e caudaloso rio é um dos mais importantes de todo o subcontinente, nascendo nos Himālayas tibetanos e desaguando no Mar Arábico. Juntamente com o rio Sarasvatī, o Sindhu testemunhou o florescimento da civilização védica, e suportou tantas invasões. Ao longo de suas margens, enormes cidades imperavam quatro mil anos atrás, com enorme fluxo de comércio em suas águas navegáveis. Há indicações de que até mesmo cidades muito ao norte do rio faziam comércio através dele, adentrando o oceano ao sul e alcançando reinos muito distantes, como a Babilônia e mesmo o Egito. Alexandre o Grande, em suas investidas em território indiano, atravessou este rio, sendo rechaçado pelas tropas indianas dos reinos situados à margem oriental. Após a derrota para gigantescas tropas de elefantes, ele finalmente se retirou, voltando para a Pérsia.

Nos Vedas, o rio Sindhu é mencionado inúmeras vezes. Sua importância e volume são tamanhos que o termo Sindhu passou a significar também "oceano", na literatura posterior. A grande bacia hidrográfica ao norte da região, incluindo afluentes tanto do rio Sindhu quanto do Sarasvatī, formam o que os Vedas chamam de *saptasindhu*, ou "sete Sindhus", se referindo a sete rios de grande importância, diferentes dos sete mencionados anteriormente. Porém, o número sete aqui é muito mais simbólico que factual, remetendo aos *saptaṛṣis*, ou sete *ṛṣis*, os primeiros sábios que receberam os Vedas em meditação. Desta forma, os *saptasindhu* se referem muito mais à região onde a tradição floresceu, e mais ainda ao simbolismo do conhecimento fluindo através de sete "rios", que são os sete *ṛṣis*. A conexão inclui, portanto, o simbolismo do rio Sarasvatī, que juntamente com os rios Yamunā e Gaṅgā formam os três rios mais importantes da tradição.

Sarasvatī

O rio Sarasvatī é o mais importante dos Vedas, sendo citado como tendo um grande fluxo, com grandes ondas e lagos. Às suas margens, grandes cidades foram erguidas no passado, e nos vales deste rio e do Sindhu a tradição védica floresceu. Seu nome significa "aquela que flui", e a força de suas águas, bem como seu poder purificador, inspirou os sábios do passado. Todo o simbolismo dos rios como o conhecimento que flui, através do tempo ao passar de uma geração a outra, e também através do espaço, ao sair da boca do mestre para o ouvido do discípulo, esteve associado primeiramente ao rio Sarasvatī.

Não é por acaso que o nome da deusa do conhecimento é o mesmo deste rio. Toda forma de conhecimento, as artes, a música, as escrituras, e tudo o mais, é visto como o próprio rio, que abençoa com fertilidade e abundância. A água que cai dos céus nas chuvas escorre pelas montanhas sagradas dos Himālayas, e correm nutrindo a terra, da mesma forma que o conhecimento vem de Īśvara, passando por

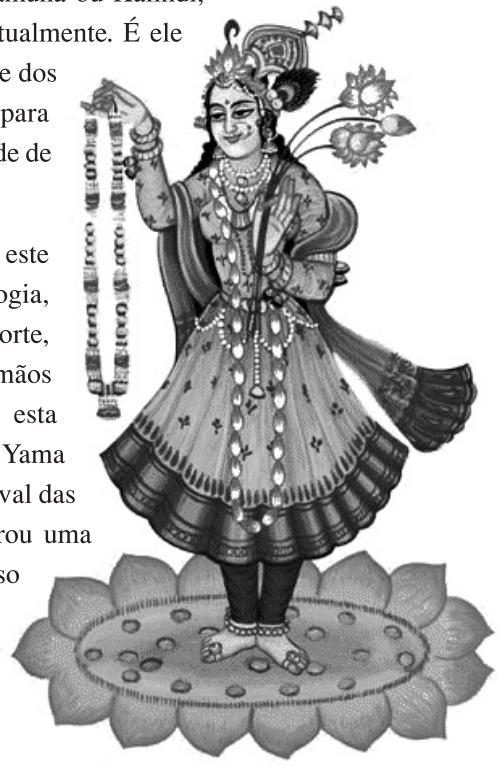
grandes sábios e estando disponível para quem o busca. Mergulhar no rio Sarasvatī é o mesmo que mergulhar no próprio conhecimento e, por isso, orações e mantras o descrevem e saúdam, pedindo por clareza e discriminação. Os instrumentos musicais reverberam o som de suas águas, e da mesma forma os cantos védicos dos sábios como que traduzem sua voz. O próprio Veda como que emana de suas torrentes, nutrindo da mesma forma com que as vacas abençoam com o leite. O rio Sarasvatī, portanto, é a manifestação da própria deusa do conhecimento, e com o tempo esta deidade foi sendo cada vez mais exaltada na forma que conhecemos atualmente, tornando-se independente do rio.

Contudo, a literatura mais recente, em especial o épico *Mahābhārata*, menciona que o curso do rio foi alterado muitas vezes, e suas águas baixaram até finalmente secar. Muitos textos falam do rio desaparecendo no deserto e de sua fonte nos Himālayas passando a lançar suas águas no rio Yamunā. De fato, durante os séculos XIX e XX houve grandes debates entre os acadêmicos para identificar o rio Sarasvatī, com muitos deles defendendo que seria apenas um rio mitológico. Após análises das escrituras e do solo em toda a região, e finalmente através de imagens de satélites, verificou-se que havia grandes canais secos

cortando o atual deserto de Thar, cruzando os atuais estados do Punjab, Haryana, Rajastão e Gujarat, desde os Himālayas até o Mar Arábico. Estes canais correspondiam justamente aos locais onde grandes sítios arqueológicos se aglomeravam, evidenciando a existência de um rio ancestral volumoso e muito povoado que havia secado. As análises acadêmicas, portanto, apenas corroboraram o que a tradição já dizia há muito. A maior parte do que restou do curso deste rio tornou-se o atual rio Ghaggar-Hakra, que corre apenas na época das monções. Análises geológicas sugerem que atividades tectônicas nos Himālayas tenham alterado os cursos dos rios, resultando no desvio das águas do Sarasvatī para o rio Yamunā.

Yamunā

O rio Yamunā, também chamado Jamunā ou Kālindī, é o segundo rio em importância na Índia, atualmente. É ele que banha a capital Delhi, e que corre à frente dos portões principais do famoso Taj Mahal, indo para o leste até se juntar com o rio Ganges na cidade de Prayag, atual Allahabad.



Os Vedas também mencionam este rio diversas vezes. De acordo com a mitologia, Yamunā é irmã gêmea de Yama, deus da morte, ambos filhos de Sūrya, o Sol. Os dois irmãos sempre foram muito unidos, e até hoje esta relação fraternal é celebrada no chamado Yama Dvitiya, um dos dias que fazem parte do festival das luzes, o *dīpāvali*. É dito que Yamunā amarrou uma *rakṣabandha*, um cordão de proteção, no pulso de seu irmão que, a partir de então, abençoa todos aqueles que são devotos de Yamunā e também os irmãos que têm os pulsos

adornados com um cordão amarrado pelas irmãs e que as oferecem proteção.

A ligação de Yamunā com seu irmão era tão forte que Yama, preocupado com possíveis intensões incestuosas, a orientou a buscar alguém adequado para que se tornasse seu consorte. Ninguém era tão digno quanto Kṛṣṇa, por quem Yamunā se apaixonou perdidamente. Assim, fez grandes asceses, devido às quais se casou mais tarde com ele, sendo uma de suas oito principais consortes.

Após o nascimento de Kṛṣṇa, seu pai Vasudeva o levou para Vṛṇḍāvana, para esconder do tio que queria sua morte. Ao atravessar o rio Yamunā, que estava inundado devido às chuvas, este se acalmou para que Kṛṣṇa passasse em segurança. Neste momento, Yamunā tocou com suas águas o pé do bebê Kṛṣṇa, saudando-o e, com isto, tornando suas águas abençoadas. Além disso, Vṛṇḍāvana é irrigado pelo rio Yamunā e, por isso, suas águas testemunharam todas as proezas de Kṛṣṇa, sendo o local onde ele tantas vezes nadou. É dito que o rio tem a cor negra, justamente pelo amor a Kṛṣṇa, cuja pele tem esta cor.

Sua nascente, no local chamado Yamunotri, é um dos Chota Char Dhams, os quatro principais locais de peregrinação nos Himālayas, a 3300 m de altitude. A partir de uma geleira, suas águas escorrem em uma íngreme queda d'água, até escoar por dentre as rochas e seguir seu fluxo montanha abaixo. É dito que aqueles que mergulham nas águas de sua fonte, em Yamunotri, são abençoados por Yama, seu irmão, com uma boa morte, livre de sofrimentos.

Gaṅgā

O rio Ganges, chamado Gaṅgā em sânscrito, é o maior e mais importante da Índia, cruzando a maior parte do norte, descendo dos Himālayas e correndo para leste ao longo da planície até se juntar ao oceano ao norte da Baía de Bengala. A bacia do Ganges, uma das mais

irrigadas do mundo, tem também um dos solos mais férteis, sendo fundamental para a subsistência dos indianos por milênios.

Já nos Vedas o Ganges é exaltado como um grande rio. Após a seca do rio Sarasvatī, as grandes cidades situadas em seu vale foram sendo abandonadas, e sua população migrou para as regiões mais férteis ao longo dos rios Yamunā e Gaṅgā. Ali, os reinos e impérios dos milênios seguintes tiveram suas sedes, elevando Gaṅgā como o mais sagrado dos rios.

De acordo com a mitologia, Gaṅgā vivia em *svarga*, os céus, junto dos *devas*, onde era muito adorada. Entretanto, apesar de sua graciosidade, ela não tinha muitas noções de como lidar adequadamente com os demais. Certa vez, um grande *ṛṣi* visitou Indra, quando um forte vento soprou, levando o *dhoti* que ele vestia e o deixando completamente despido. Todos os *devas* se viraram de costas, em respeito; Gaṅgā, porém, achando muita graça da situação, não apenas pôs-se a gargalhar, como também a apontar o pobre do *ṛṣi*, que ficou furioso. Amaldiçoou a *devī*, então, a nascer na Terra, para que carregasse todas as impurezas dos seres, aprendendo assim a ter modos.

Tempos depois, um grande rei, chamado Bhagīratha, passou anos fazendo ascese para que Gaṅgā descesse dos céus e corresse pela Terra, dando continuidade ao que muitas gerações anteriores de sua família haviam feito. No passado, muitos de seus ancestrais haviam sido mortos pelo poder de um *ṛṣi*. É dito que a morte através de uma maldição faz com que o indivíduo fique preso à Terra, ao invés de seguir para o mundo dos ancestrais. Assim as cinzas daqueles ancestrais deveriam ser jogadas na foz do rio Ganges, onde ele encontra com o mar, conforme um grande sábio havia orientado. Mas se não havia

ainda o rio na Terra, então muita ascese seria necessária para que ele descesse.

Depois de muito tempo de dedicação, finalmente, Brahmā, o Criador, surgiu para Bhagīratha, concedendo a ele a bênção que tanto desejava. Porém, Gaṅgā é muito poderosa, e por isso sua descida destruiria toda a Terra. Para que isto não ocorresse, Bhagīratha deveria fazer mais ascese, pedindo a Śiva que amortecesse Gaṅgā em sua descida. E, após muita disciplina, finalmente Śiva concedeu esta segunda bênção ao rei.

No momento propício, então, Śiva sentou-se no alto dos Himālayas, com Bhagīratha ao seu lado oferecendo cantos ao *deva*. Gaṅgā desceu dos céus, caindo sobre os cabelos de Śiva que, aos poucos, liberou suas águas para que escorressem por toda a cordilheira, alcançando a planície e, por fim, o oceano, onde os ancestrais de Bhagīratha foram finalmente liberados de sua maldição.

Outras histórias contam que antes de Gaṅgā descer à Terra, Vāmana, o *avatāra* anão de Viṣṇu, havia crescido de tamanho assustadoramente, cobrindo todo o Universo com apenas dois passos. Um dos pés, portanto, se situou no mais profundo dos mundos, enquanto o outro chegou até o mais alto deles, *brahmaloka*. Diante de tão grandioso evento, Brahmā, vendo tudo lá de cima, fez uma saudação ao pé de Viṣṇu e o lavou com a água contida em seu *kamaṇḍalu*, o pote ritualístico que, no caso do Criador, contém as águas primordiais que sustentam toda a Criação. Esta mesma água, tendo lavado os pés de Viṣṇu, escorreu para os mundos abaixo, caindo, então,

na cabeça de Śiva que já aguardava nos Himālayas, manifestando a própria Gaṅgādevī na forma do rio. É dito que, após cruzar a Terra, ela mergulha no oceano, irrigando os mundos inferiores. Desta forma, é dito que Gaṅgā atravessa os três mundos, desde o mais alto dos céus, até a mais remota das profundezas. Na astronomia hindu, o rastro de estrelas visível no céu, correspondendo ao plano de nossa galáxia, e chamado no ocidente de Via Láctea, é visto como sendo a própria Gaṅgā, correndo nos céus como o rio celestial antes de desaguar sobre a cabeça de Śiva, escorrendo então pelas montanhas. Ela, portanto, carrega as bênçãos de Brahmā, por sair de seu *kamaṇḍalu*; de Viṣṇu, por ter lavado seus pés; e de Śiva, por ter sido amortecida em seus cabelos. Com isto, suas águas têm o poder de carregar todo o *pāpa*, demérito, que um indivíduo possa cometer, além de abençoar com pureza e clareza de mente.

Sua fonte, chamada Gomukh, encontra-se a cerca de 4200 m de altura nos Himālayas. Trata-se de uma grande geleira que derrete e escorre na forma do rio, a partir de uma caverna. Seu nome, Gomukh, significa literalmente "boca da vaca", indicando sua fonte auspiciosa. Contudo, também pode ser lido como "cabeça das escrituras", indicando que suas águas são, simbolicamente, a própria essência do conhecimento, que purifica o indivíduo de todo sofrimento. A geleira é vista como a própria cabeça de Śiva, fonte de todo conhecimento, o próprio Ser Absoluto. A 18 km abaixo dali, em Gaṅgotri, um templo dedicado a Gaṅgā é o destino de milhares de peregrinos, sendo outro dos Chota Char Dhams.

Nas margens do Ganges estão situadas cidades muito importantes relacionadas a Śiva, assim como associadas ao estudo e a uma vida meditativa, entre elas Rishikesh, Haridwar, Prayag e Varanasi, a cidade sagrada de Śiva. É no Ganges, em especial em Varanasi, que milhares de hindus se banham nos festivais, em cujas margens seus corpos são cremados e onde suas cinzas são lançadas, de modo a serem purificados.

Triveṇi Saṅgam

Os rios na Índia são geralmente vistos como femininos. Eles representam Śakti, todo o poder que se manifesta de diferentes maneiras no Universo, e que abençoa o devoto ao mergulhar em suas águas. As *devīs*, deidades femininas, representam aspectos desta Śakti, sendo três as mais importantes: Sarasvatī, Lakṣmī e Durgā, ou Pārvatī. E estas três *devīs* estão relacionadas com os três rios mais importantes, Sarasvatī, Yamunā e Gaṅgā, respectivamente.

O rio Sarasvatī, conforme já explicado, está intrinsecamente relacionado à *devī* de mesmo nome, esta sendo consorte de Brahmā, o Criador. Em suas margens, os primeiros sábios receberam o conhecimento, como que escutando a voz da própria *devī*, na forma dos Vedas.

O rio Yamunā, visualizado como Yamunādevī, está relacionado a Viṣṇu, em especial ao seu *avatāra* Kṛṣṇa. É chamado também de Kālindī, "aquela que é escura", sendo da cor da sua pele. A consorte de Viṣṇu é Lakṣmī, toda riqueza e prosperidade. Ela é a saúde, a abundância e a vida. E, da mesma forma, Yamunā abençoa com vida longa, sem sofrimentos, além de purificar de todo *pāpa*, assim como Lakṣmī, manifestação de todo o *puṇya*, valores e riquezas da mente. Portanto, Yamunā, esposa de Kṛṣṇa, é ninguém menos que Lakṣmī.

O rio Ganges, por sua vez, está intimamente conectado à Śiva, tendo seus cabelos como fonte. Enquanto Yamunā é negra, da cor de Kṛṣṇa, Gaṅgā é branca, da cor de Śiva. Suas margens testemunham peregrinos e ascetas que, durante milênios, dedicam-se às disciplinas espirituais. É dito que Śiva tem duas consortes, Pārvatī e Gaṅgā. Enquanto a primeira representa o poder de transformar, Gaṅgā é o próprio poder do tempo, que sempre flui como um rio cósmico, modificando e purificando todas as coisas. Em última instância, Gaṅgā é a própria Pārvatī, a mesma Śakti de Śiva. Foi em Gomukh, sua fonte, que Pārvatī realizou grandes disciplinas para se casar com Śiva, quase destruindo todo o Universo com tamanho poder que foi emanado. E foi

ali que Śiva surgiu para ela, declarando que ela é sua eterna consorte, e que estaria para sempre junto dela.

Conforme dito anteriormente, o rio Sarasvatī teve suas águas desviadas para o rio Yamunā. Ao mesmo tempo, o rio Yamunā é afluente do rio Ganges, se unindo a ele. Assim sendo, é dito que os três rios se juntam no chamado Triveṇi Saṅgam, "a confluência dos três rios", sendo a confluência mais sagrada da Índia, na qual os três rios se tornam um único, ainda que um deles, o Sarasvatī, esteja oculto. Neste local ergue-se a cidade de Prayag, atual Allahabad, sendo um dos maiores pontos de peregrinação da Índia. Nos grandes festivais de Kumbha Mela, considerados os maiores eventos da humanidade em termos de quantidade de pessoas, milhões de devotos se reúnem em um único lugar, para mergulhar nas águas sagradas.

Este que é o maior dos *saṅgams,* é auspicioso não apenas por ser a confluência de dois rios, mas por ser a confluência de três rios, e justamente os mais sagrados da Índia. Ali, as três *devīs*, na forma das águas, combinam-se em uma única, a Śakti primordial, todo o poder que manifesta o Universo. Ao mesmo tempo, tratando-se de um *saṅgam*, evidenciam a natureza fundamental desta Śakti, a Pura Consciência que sustenta todas as formas, ainda que livre de todas elas. O devoto que mergulha neste local, é dito, é especialmente abençoado. Estando imerso nas águas, o indivíduo pode reconhecer que a essência dos rios, e também de todo o Universo e seu Criador, é verdadeiramente a sua própria natureza.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Tradução dos versos em sânscrito para o português por Gloria Arieira.